

# همسات في حل المشكلات!

١- إنَّ حضور المشكلات من نواميس الحياة وقوانين الدنيا، وأنت خاضعٌ لها كغيرك من البشر.

٢- تذكر أنَّ العبرة ليست بخلو الحياة من المشكلات، بل بأسلوب تعاطيك معها!

٣- إذا كانت الورقة لا تسقط إلا بعلم الله، ما بالك بالمصائب العظام!

٤- قرَّ عينًا وسكَّن روحك، واجعل من ﴿لَا تَحْسَبُوهُ شَرًّا لَّكُم﴾ بلسماً وترياقاً لك؛ فربما حجب الله عنك شراً عظيماً، وأدخلك خيراً عميماً!

٥- تذكر أنَّ الألم العظيم يصنع الشخص العظيم، لا تجزع ولا تبتئس من زيارة الأزمات؛ فهي تقويك وتجعلك أكثر صلابة؛ فالدُّعة تخدر والرخاء يخون أصحابه.

٦- تماسك وكن هادئاً ولا تركز لأول حل؛ فالحلول الناضجة تأتي متأخرة!

٧- واجه المشكلات الصغيرة قبل أن تتضخم وتتعمد!

٨- الهروب ليس حلاً!

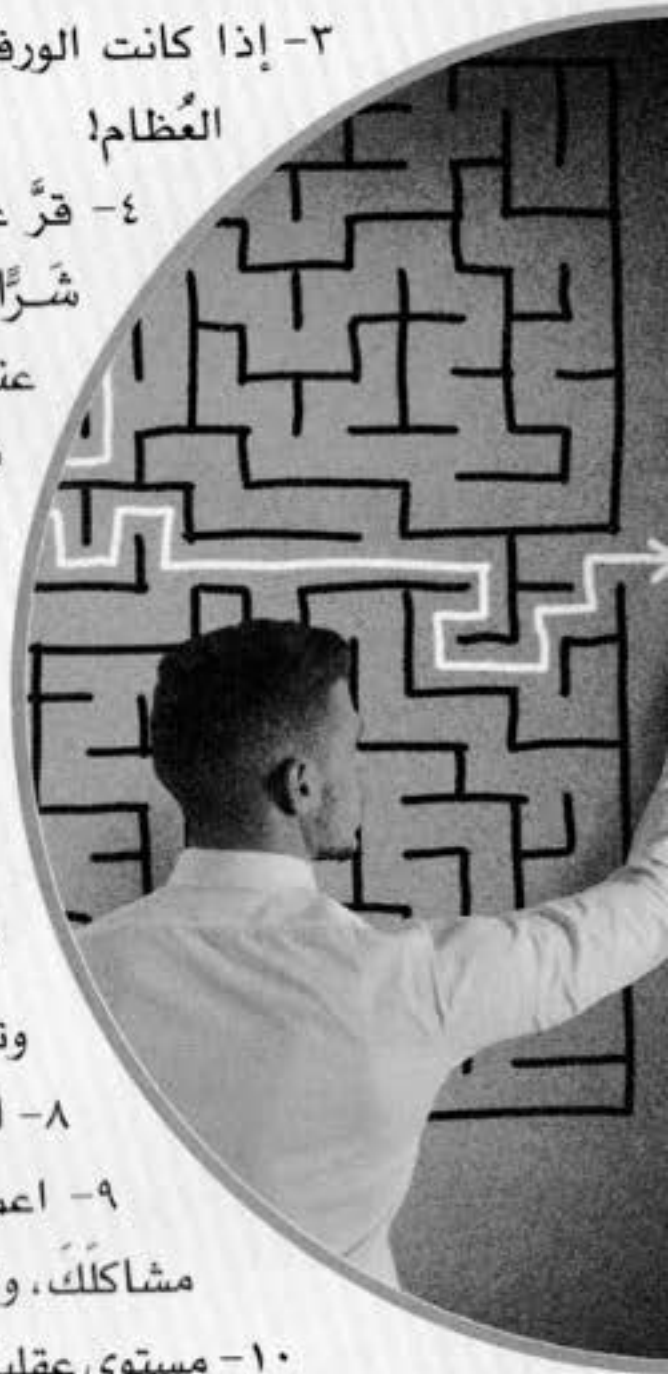
٩- اعمل بقاعدة (قضمة الفيل)، فرِّق تسد، جزئ مشاكلك، وتعامل معها كوحدات منفصلة.

١٠- مستوى عقلية أنتج مشكلة لن يستطيع حلها بالمستوى نفسه؛ لذا تحتاج لأفكار جديدة، وربما عادات جديدة لتنتهي المشكلة.

١١- احرص على أن تستشير من تثق برأيه، وليس من تحب!

١٢- استشر في مشكلاتك الزوجية شخصاً بعيداً عن محيطك؛ فهو مظنة الحياد، وأدعى لحفظ سرِّك.

١٣- عد بذاكرتك لموقف كنت تظن نفسك فيه أشقى أهل الأرض، ولا ثمة مكلوم غيرك... ما حاله الآن! ثق أنَّ ما من غيمة ستبقى





في مكانها! قل  
لنفسك: "وهذه  
أيضا ستمرُّ كما مرَّت  
أخواتها) فقريباً ستكون  
طيفاً عابراً وذكرى لطيفة.

١٤- إذا فعلت السَّبَبَ، واستفرغتَ

الجهد، وبذلتَ الوسع ولم يتغير شيءٌ  
فتوقَّف! وُضِعَ نقطة آخرَ السطر، وركز على  
أمور أنفع لك.

١٥- تأملْ أشدَّ ما قد يحدثُ لك، ثم وطن نفسك على  
قبوله!

١٦- تذكر أن صبر دقيقة في لحظة غضب يبعدك شهوراً عن الأسى  
والندم!

١٧- لا تشخصن الأمور ولا تحسب كلَّ صيحة عليك... فربما كان هناك  
أسبابٌ لم تتضح لك هي من تسبب الموقف، ولا علاقة لشخصك  
الكريم فيه.

١٨- عند وقوعك في مشكلة لا تسترحم مخلوقاً، ولا تتسول عطف أحد؛  
دونك الركن العظيم (ربك)، وتذكر أنك بقدر ما تنال من عطف  
الناس تخسر الكثير من احترامهم.

١٩- جرب أن تسمي المشكلة (تحدياً).... نفسيَّتُك ستتغير، وهمَّتُك  
ستعاضم، وعقلك سيعمل بشكل أكثر احترافية.

لن تستطيع أن تمنع طيور الهم أن  
تحلق فوق رأسك ولكنك تستطيع أن  
تمنعها من أن تعشش في رأسك.



اجعل من (لا تحسبوه شئاً لكم)  
بلسماً وترباقاً لك

لا تترك لأول حل فالحلول الناضجة  
تأتي متأخرة!

واجه المشكلات الصغيرة  
قبل أن تتضخم

الهروب ليس حلاً

إذا فعلت السبب  
ولم يتغير شيء فتوقف

إذا كانت الورقة لا تسقط  
إلا بعلم الله ما بالك  
بالمصائب

## همسات في حل المشكلات

العبرة ليست بخلو الحياة  
من المشكلات، بل بأسلوب  
تعاطيك معها

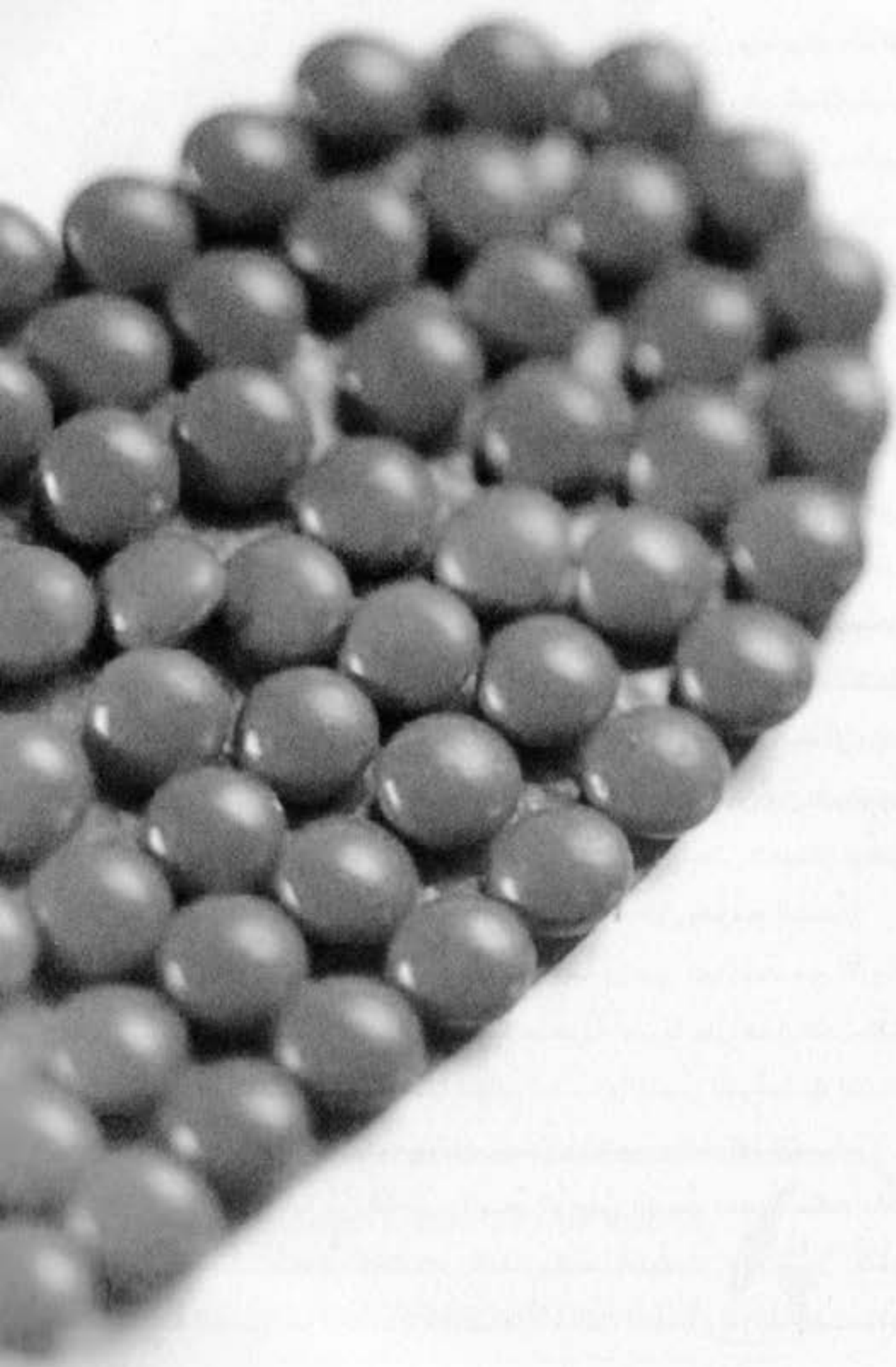
سم المشكلة (تحدياً)  
نفسيتك ستتغير

جزئ مشاكلك  
و تمالك وكن هادئاً

وهذه أيضاً ستمز  
كما مزت أخواتها

عند وقوعك في مشكلة  
لا تسألهم مخلوقاً  
دونك (ربك)،

تأمل أشد ما قد يحدث لك  
ثم وطن نفسك  
على قبوله





يقول باولو كويلو: "ذات ظهيرة، وبينما أنا أطلُّ من شرفة منزلي مستمتعاً بأشعة الشمس الدافئة، أبصرتُ رجلاً رثَّ الهيئة ليس بالطاعن سنّاً ولكن يبدو أنّ الليالي أوجعته بضرباتهما؛ فبدا كأنه ناهز التسعين وقد حفرتُ الهمومُ أخاديدَ على وجهه البائس، وأضاف لهذا البؤس عكازاً يعينه على المشي، حيث كان يعاني عجزاً تاماً في أحد قدميه، ومما أدهشني أنه كان يحمل غيتاراً عتيقاً... توقّف هذا الرجلُ في مقهى أمام بيتي وشرع في العزف والغناء، وما إن سمعتُ صوته حتى تسلّل لروحي تيارٌ دافئٌ وشعرتُ بهزة تجتاح روحي، كان ذا صوت حنون دافئ مع نبرة حزن تُفتّت الكبد الغليظة وترقّق القلب القاسي، وماهي إلا دقائق حتى سحر غناؤه كلّ من في المقهى وحتى المارة لم يقاوموا روعة هذا الجمال وتلك العذوبة، وطفق الناس يخرجون من شرفاتهم منجذبين إلى هذا الرجل، حتى الصغار توقّفوا عن اللعب وقد تملّكهم الدهول وهزّهم الشجن!



حينها شعرتُ كأنما روحي تعانقت مع الأرواح الأخرى، كما لو أنّ عملاً سحرياً أجبرنا على هذا، لقد حلّقنا في فضاءاتٍ أرحب، ورحلنا لعوالمٍ أعذب! والنفوس المتوجّعة في الجملة تجد راحتها بالتقارب مع نفوس تماثلها الشعور وتشاركها الإحساس! وبعد حالة من التجلّي والسموّ الروحيّ انتبهتُ عندما سكت ذلك الصّوتُ السّماويّ العذب عن الغناء وكأنما أفقتُ من حلم جميل، صفّق له الجميع بحرارة شديدة والتهافتات تعالت إعجاباً وتكريماً واستعطافاً



له بأن يهدي لهم أغنية

أخرى، وبدا وكأنهم

يريدون البقاء في فضائهم

الرحب، لكن الرجل وبكل كبرياء

وأنفة وكأنه (موزارت) في عزه سحب

عكازه بهدوء ومضى في حاله لا يلوي على

شيء، فنزلت من شرفتي أركض لاهثاً لألحق به

حيث تبين لي أنه هذا العبقري اسمه (ألفادو) كان يعيش

على ما يناله من معجبيه مُحبي الجمال وعاشقي الفن.

ركضت خلفه حتى لحقت به ولم أشعر إلا وأنا أعانقه لا شعورياً،

ووضعت في جيبه مالا قليلاً، وهمست في أذنه "أرجوك لا تسكت عن

الغناء!"، فأوماً إليّ بابتسامة تفيض كبرياءً وواصل سيره.

فإذا قرأت هذا المقال والتقيت يوماً بهذا الرجل، فأخبره أن باولو كويلو

لن ينساك أبداً.

ما رأيت أثراً كأثر القلوب الرحيمة والأرواح  
الطيبة، فهي تترجم كل ما حولها إلى  
ابتسامات عذبة ومقطوعات شجية.



يُحكي أَنَّ مَلِكًا أَتَاهُ اللَّهُ حُكْمًا وَمُلْكًا، فَقَدْ دَانَتْ لَهُ  
المساحاتُ الشاسعة، وكان يحكم الملايين من البشر،  
ورزقه الله مالًا وسطوةً، وقصورًا وجواري وبساتين،  
ومع هذا كله لم يكن سعيدًا!

فقد كان في ضيق دائم وهمٌ طويل ومزاج متعكر!  
وكان له خادمٌ ملازمٌ له يقضي نصفَ يومه في  
خدمته، ونصفه الآخر مع أسرته!

وقد لاحظ الملكُ سَكينةَ نفسِ هذا الخادم  
وطمأنينةَ روحه وابتسامته الدائمة التي لا تفارقه!  
حيث كان في نهاية اليوم يذهبُ إلى أسرته،  
وقد طار به الشوقُ إليهم فيجالسهم، ويأكل معهم  
ويمازحهم، ثم يتناول طعامه معهم، وبعدها ينامُ  
قريبَ العين!

فكان الملكُ يتساءل في نفسه: ما السرُّ في هذا؟  
ولماذا وأنا الملكُ لديَّ الجاهُ والمالُ والخدمُ والقصورُ،  
لا أنعمُ برُبِّعِ راحة هذا الخادم النفسية وسعادته!  
فاستعانَ بمستشار له قد عرَّكته الأيامُ وأدبته  
الليالي وعلمته التجاربُ، وسأله عن تلك المفارقة!  
وبعد تأملٍ، ردَّ المستشارُ قائلًا: جَرَّبَ معه قاعدة  
(٩٩)!

قلْ له: سأهديك صُرَّةً فيها (١٠٠) دينار وأرسلها



مع فلان - وكان رجلاً  
معروفاً بالأمانة - له، ثم  
ضَع فيها (٩٩) ديناراً!

وستندهش من نتيجة ما  
سيحدث، وستعرف الإجابة على سؤالك  
يا فخامة الملك!

فأمر الملك بتنفيذ قاعدة (٩٩)!

وإليك ما حدث: تسلَّم الخادمُ الصُّرةَ جذلاً مسروراً  
، وشرع في عدّها فوجد أنها ناقصة ديناراً واحداً!  
فعدّها ثانيةً وثالثةً وتأكد من أنها فقط (٩٩)!

فأيقظ أهله وأفزَعهم، ليساعدوه على البحث عن الدينار؛ لعلَّه سقطَ  
إلى جوار بيتهم!

ومضى ليُلهم البارد العاصف في مشقة البحث المضنية في الطرقاتِ  
المجاورة!

وضاقت نفس الخادم وساءت نفسيته؛ مما ناله من الترقب والحرص  
والقلق من فقد هذا الدينار!

حتى طلع الفجرُ عليهم ولم يجدوا الدينار وعندها فقدَ أعصابه،  
وانفجر في صغاره يلومهم على ضياع ذاك الدينار، وتعكر مزاجه وهاجرت  
ابتسامته العذبة!

ذهب إلى قصر الملك صباحاً خائراً القوي ضائق الصدر، وقد أنهكه  
السَّهرُ، ونالت منه الحسرة وأجهدته التفكير وكدره فقد الدينار!

عندها أدرك الملك معنى مبدأ (٩٩)؛ وأدرك الحقيقة الغائبة عنه!

استوعب الملكُ الفكرة، واكتشف أحد أهم أسرار السَّعادة!

فالخادم لم يثمن كونه يملك (٩٩) ديناراً وعلق سعادته على ذلك



الدينار المفقود!

والحقيقة الغائبة أن الموجود (٩٩) ديناراً، أكثر بكثير من المفقود (دينار واحد)

فكان أحد أهم أسباب شقاء الملك هو التركيز على ما المفقود دون تثمين الموجود؛ وهو ما يجعل من الإنسان سجين هم وأسير شقاء!  
والملك الكبير والقصور والدور والخدم إن لم يتعامل معها صاحبها بحكمة وعقل وفهم كانت وبالأعلى عليه!

والقاعدة تقول: إنه كلما زادت ممتلكاتك زاد ما يجب عليك الحرص عليه!

وقديما قال (سقراط): "أغنى الناس هو من يرضى بالقليل".  
والمصيبة الآن أن الناس ما عادوا يرضون بالكثير!  
وقد توسع المفكر الأمريكي (ثورو) في هذا الأمر وقال: "إن المال غير لازم لشراء أي شيء ضروري للروح!"

من أبرز تقنيات السعداء تقنية (الاستغناء)؛ فإن عز عليك امتلاك مزرعة كبيرة فأخرجها من عقلك، وإن تعذر الزواج من فتاة بعينها فإن لم تنسها فتناسها، ولا تكثر التفكير في تلك السيارة التي لا تسعفك ظروفك في امتلاكها؛ لأن بقاء تلك الأمنيات يعيق تحركك، ويجعل منك إنساناً هزياً قلقاً. والقاعدة تقول: "لن نستطيع تملك كل ما نشتهي!" وقد ذكر (الرافعي) أن الفاروق عمر - رضي الله عنه - وقد حاز الخلافة كان يشتهي طعاماً ثمنه درهم فيؤخره سنة؛ تأديباً وتربية لها!

والحياة في نظر (سنيداك) تعني ما هو أكثر من امتلاك كل شيء!  
قبل سنوات، وضع الباحثان (دافيد شكاد) و(كينون شيلدون) معادلة للسعادة كانت محل تقدير واعتناء المتخصصين وهي:

السعادة = الاستعداد الوراثي + الظروف + اختيارات البشر



وبيّنا أنَّ اختياراتِ البشر  
هي مالكةُ النسبةِ الكبيرةِ في  
تحديدِ مستوى السَّعادةِ!

ومن أهمِّ الاختياراتِ القناعةُ والرِّضا  
بما يملك الإنسانُ دونَ التطلعِ القاتلِ لما لا يملك!

والسَّعادةُ عند (روبن شارما) لاتعني ملاحقة رأس مال أكبر، إنما  
السعي لقيمة ذاتية أعلى، وهي لاتعني امتلاك مزيد من المال، إنما العثور  
على معنى أسمى!

في دراسة لإحدى المناطق التي لاتكاد تفيقُ من صدمةٍ إلَّا وتُبتلى بأخرى؛  
فمن زلزال مُدمرٍ إلى أعاصير عنيفة، كما لم تخلُ من تورُّطٍ في حروب  
دامية، أجري استبيانٌ مداره ما درجة امتلاكك للأشياء الجالبة للسَّعادة!  
فجاءت إجابةُ أهل المنطقة بمتوسط ٩٧٪: أي إنهم ما ينقصهم فقط  
٣٪، مستوى عالٍ من الإحساس بالنعم وتثمينها رغم الولايات التي يصبحون  
ويمسون عليها!

كم هي الحاجةُ كبيرة إلى زرع قيمة شكر الموجود وتثمين الموهوب  
وإعطائه حقه من التقدير، والتخلي عما فقد وعدم التعلق به!!

«غنى المرء لا يُقدَّر بعدد الأشياء التي  
يملكها، بل بعدد الأشياء التي يستطيع  
الاستغناء عنها».



## صناعة النكد

تتفاوتُ هواياتُ البشر، وتتباين اهتماماتهم؛ فمن هواية ركوب الخيل وجمع الطوابع، ومرورًا بالمشي والقراءة، برزت لنا مؤخرًا هواية عجيبة إلا وهي صناعة النكد!

فحالة صاحب هذه الهواية النفسية متعلقة بممارستها!

وصاحبها ناغمٌ حردٌ على الزمان والناس!

تلك هي هوايةُ صناعة النكد!

صناعة النكد هوايةٌ لا تقتصرُ على عُمرٍ معيّن، ولا

على شريحة محددة!

ربما كان زوجًا أو زوجة وقد يكون مديرًا أو

صديقًا وربما كان أخًا!

وللأسف، إنَّ صنّاع النكد يمارسون

هواياتهم على المقربين لهم ويخصّصونهم بها!

فيفيضُ شرُّهم وتشنُّ مخالبتهم وتتعالى

أمواج شرُّهم على أقرب الناس لهم!

مهارة صناعة النكد من أسوأ المهارات التي

تُكتسب في الحياة، ومن أرذل الصفات التي يتصفُّ

بها البعض!

ضيّق الدنيا على نفسه وعلى من حوله؛ فهو ضيق الصدر

لا يرضيه شيءٌ، ولا يعجبه اجتهدٌ، عاجزٌ عن صنع الوضع الذي يرضيه؛

فيعزُّ عليه أن يسعد من حوله ويأنسوا!

ولسان حاله: "أنا لكم بالمرصاد! وما دمتُ قريبًا منكم، وأنفي يشمُّ

الهواء؛ فلن ألو جهدًا في إفساد أجوائكم وتشويه فرحكم!"

وصانعو النكد مع الأيام وكثرة التجارب وعمق الخبرات يعلو كعبه





وتقوى ملكته فيها؛  
فيمارسها بخفة ورشاقة  
ومهارة عالية!

فهم اللعبة فأصبح يتفنن في  
الأساليب وينوع في الوسائل؛ فكل موقف  
له تكتيك معين، ولكل شخص له تنكيدة تناسبه  
ودونك بعض أساليب صناع النكد:

١. تضخيم الأمور، وتهويل الأحداث؛ فلو حدث أمرٌ بسيطٌ يضخمه حتى يفزع ضحاياه ويسلبهم أنسهم!
٢. النكدي يستخدم أحداث الماضي السيئة كوسيلة تنكيد مضمونة، فيذكرك بإخفاقك الدراسي، أو بتجربة الزواج التي ما وفقت فيها!
٣. ومن باب التنوع في الأساليب يستخدم الشخصنة؛ فإذا ما تصرفت بما لا يروق له تعلق في رقبتك قائلاً "أنت مستقصدي" أو إذا تحدثت بحديث عام حله على مزاجه وفزع كالملدوغ وقال: "الكلام هذا موجّه لي!"
٤. صانع النكد يستعين أحياناً بعنصر المفاجأة وذلك عن طريق تقمص دور الضحية والشهيد الحي، فما يلقاك إلا وبثك علة طارئة وطالعك بشكاة جديدة، وأن الكل مقصّر في حقه فيفقدك سرورك ويسلب منك ابتسامتك.
٥. صانع النكد أحياناً يتقمص دور الناصح الطيب فينقل لك الأخبار السيئة، ويروي لك ما سمعه من قالة السوء عنه.
٦. صانع النكد له عين ذباب؛ فيحاول أن يفتش عن مواطن الضعف وزوايا الخلل!



وصانع النكد يتفنن في تعذيب ضحاياه؛ فهو تارة يشب ومرة يحجل، ومرة ينصح ووأخرى يسخر، وربما نظم الدرر ثم رمى بالشرر!  
وحسب الموقف يتصرف فأحياناً تراه في رقة العصافير، وفجأة في شراسة الضبع!

وصانع النكد لديه احتياج داخلي فإذا ما ثارت نفسه واضطربت روحه، فلن يقر لها قرار ولن تستريح إلا بجرعة نكد!  
صانع النكد إن قلت له: "أبشرك نقصت (٣) كيلو في شهر"، قال: "غيرك ينقص ١٠!"

وإن قلت له: "قرأت خلال أسبوع كتاباً"، رد عليك: "أنا أقرأ ثلاثة كتب!"  
وإن زارك في بيتك الجديد قال: لماذا الحديقة كبيرة؟ والشوارع صغيرة؟ والمجلس ممتاز! لكن (ولكن تجب ما قبلها) ألوانه أبداً غير مناسبة! حتى يكرهك في بيتك وتتمنى أنك لم تسكنه!

وعندما تشتري سيارة جديدة فرحاً جذلاً يعز على صانع النكد هذا السرور! فتتهلل أساريرك عندما يقول: "سيارة جميلة!" لكنه يكر عليك ويعود ويسلب فرحتك بسرعة ورشاقة ويقول: "لولا اللون السيئ!" واستغرب كيف اخترت هذا اللون؟! وربما تحدثك نفسك بعدها أن تدع السيارة في أي شارع وتتخلص منها!

وتقابلك امرأة وقد تزيّنت بساعة كنت تمنين النفس بها كثيراً حتى يسر الله لك شراءها، فتتلهفين لكلمة إعجاب أو نظرة ذهول منها، فتبدأ بسؤالك بكم اشتريتها؟

وأنت بقلب سليم تخبرينها بالمبلغ مباشرة!  
فتصيح بصوت أوبرالي مستفز: "لعبوا عليك!" طبعاً دون أي تثبت!  
عندها ربما يمتلئ قلبك غيظاً على من باعها لك!



وأحدُ صنّاع النكد تذهب  
زوجته لمناسبة؛ فيتصل  
عليها يسأل عن عقاله؟ وهو من  
ضيعة! ويبدأ في رفع الصوت فيفسد  
عليها الجو، وتقول الزوجة في نفسها: "لا عادت مناسبة!" والهدف هو التنكيد  
وليس العقل!

وبعض الأزواج من شدة عشقه للبؤس والضيق لا تراه إلا مقطباً معادياً  
للابتسامة "لا يضحك للرغيف السخن" كما يقول المثل المصري الشعبي،  
يطرب إذا نكد على زوجته وأفسد عليها يومها هدفه تحويل حياتها لجحيم  
ولا حول ولا قوة إلا بالله! فيدفعه فشله وضعفه وأفقه الضيق أن ينفّس على  
زوجته وأولاده بالتنكيد عليهم!

أما صانعة النكد، فمثلاً فعندما يسافر زوجها وتشعر في لحظة أنه  
مسرور تغلي من الداخل وتشعر في التنكيد عليه باحترافية! وتتنوع أساليب  
الزوجات في النكد؛ فتتراوح بين النظرة الباردة، والوجه المقطب والجلوس  
وحدها وعدم المشاركة في أكل وشرب وإهمال تام للمنزل لشكلها ومظهرها  
مع انفعال دائم وصراخ مستمر، وهذا الأسلوب بدائي نتيجة انفجار  
الشريك وهدم بنيان الأسرة!

وبالمناسبة، فإن الزوج في الموقف الأول والزوجة في الموقف الثاني قادران  
على التصرف في موقف أصعب بكثير من تلك المواقف وأكثر تعقيداً، ولكن  
الهواية السيئة تجري في دمائهم!

قديمًا قال (إيليا أبو ماضي): "عندما ينام العقل يستيقظ الحيوان  
الراقد في الإنسان؛ فيصير نزاعاً للعنف والقسوة والتخريب!" وتلك عقلية  
صانع النكد!

عقولٌ تحتاج لتهديب أفكار، وقلوبٌ تحتاج لتطهير!  
صانعُ النكد يعطل الحياة ويقتصر الأيام، لا يستمتع بالجميل ولا يدع غيره يستمتع!

صانعُ النكد يعشقُ تكدير الأجواء وتشويه الجمال وتعكير الماء الزلال  
وتنغيص النفوس!

صانعُ النكد لا يؤمن جانبه ولا يُطمأنُ له، فربما أبدى لك بشاشة ولكن  
هوايته مقدمة على كل قيمة ومبدأ!

فصناعةُ النكد أولى من جلب المتعة والاستمتاع باللحظة وأهم من زرع  
السرور في قلوب من حوله، فاحتياجاته المريضة لا تُشبع إلا بشوطة (نكد)  
يلعبه بمهارة!

وإرضاءُ صانع النكد يتعذر في كثير من الأحيان فهو جسرٌ لا يُعبر وعقبةٌ  
لا تُرتقى!

وبعضُ صناع النكد لا يُشقق في الحمق غبارهُ، ولا يلحق في الصلف فرسُهُ!  
صانعُ النكد دائمُ التقطيب سريعُ الغضب، سمجُ المزاج، شحيحُ الثناء،  
جافُ الطبع، كثيرُ الانتقاد!

لا يتعاضده أمرٌ، ولا يقف دونه غايةٌ في سبيل التنكيد!  
وصانعُ النكد إن كان شريكَ حياتك فهو كقطعة من الجحيم وهو أثقل  
على شريكه من كابوس، وأكثرُ من ضباب.

فما يفتأ يتولى شريكه بوجه عبوس تكاد تتمثل فيه برقاً ورعداً ومطراً!  
وصانعُ النكد يضطلع بمهمته في غير كلفة ولا عناء! وللعظيم العظائم!  
يختار أوقاته بعناية فائقة؛ ضماناً لنجاح مهمته فيركز على:

- وقت انشغالك،
- ساعة فرحك،

• لحظات ضعفك وانكسارك؛ فيزيدك المأ على ألم.

أما التعامل مع النكدي فعلى النحو الآتي!

١. لا تعطه أكبر من قدره، ولا ترفع من شأنه، ولا تمكنه من نفسك.

٢. حاول أن تتجنبه ولست مضطراً أن يطلع على تفاصيل حياتك.

٣. لا تطل من الجلوس معه، ولا تفسح له المجال ليمارس هواياتك،

غير الحديث أو غادر المكان.

٤. حاول أن تجعل منه إنساناً أفضل، ولكن لا تهدر جهدك ووقتك في

إصلاحه.

٥. تعامل معه كشخص يشكو علة نفسية؛ فهو جدير بالرحمة

والشفقة.

٦. لاتعلق حياتك أو حتى يومك بمزاج النكدي؛ فالحياة أجمل بأن

تتمحور على سوء فعله أو سقم رأيه.

من علامات رقة القلب ورهافة الشعور  
وكمال الشخصية أن يكون إحساسك  
بالآخرين وحرصك على عدم الاعتداء  
عليهم يوازي حرصك على حماية  
مشاعرك.





# صفات صانع النكد

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| تَقْمُص دور الضحية<br>والشَّهيد الحيّ                |    |    | تضخيم الأمور<br>وتهويل الأحداث           |
| يتَقْمُص دور الناصح الطيب<br>فينقل لك الأخبار السيئة |   |    | استخدام الماضي<br>كوسيلة تنكيد           |
| يشخصن فيحسب كل<br>تصرف موجه لشخصه                    |  |  | له عين ذباب يفتش<br>عن مواطن الضعف       |
| إرضاءه شبه<br>مستحيل                                 |  |  | لا تراه إلا مقطباً<br>معادياً للابتسامة  |
| لا يؤمن جانبه  |  |  | لا يستمتع بالجميل<br>ولا يدع غيره يستمتع |



# تسعة شخصيات حاول تجنبهم!

لا يخفى على ذي لب أهمية البشر الذي يحيطون بنا ودورهم الكبير في صناعة مشاعرنا وربما في رسم خارطة مستقبلنا، وثمة بشر يتواجدون في حياتنا ولكن وجودهم تعطيل لنا وإضعاف لقوانا وتكدير لأمزجتنا!

إِذَا كُنْتَ فِي قَوْمٍ فَصَاحِبْ خِيَارَهُمْ

وَلَا تَصْحَبِ الْأَرْدَىٰ فَتَرْدَىٰ مَعَ الرَّدَىٰ


ونحن لسنا مجتمعاً ملائكياً منزهاً عن الأخطاء خالياً من العيوب؛ فالبشر عرضة للزلل والخطأ والنقص ولكن البعض لديه طباع سيئة جداً تضر بنا، فهل إبقاؤه في حياتنا تصرف سليم وقد كان باستطاعتنا التخلص منه وإبعاده عن حياتنا؟

## ١. الشخصية الضعيفة:

شخصية تعيش بتبعية مطلقة ولا تملك القدرة على الحوار، شخصية تضرك ولا تنفعك، لا تتمحور حول المبادئ، تميل حيث مال الهوى، تسير وفقاً لأمزجة الناس؛ لذا ستُخذل منه كثيراً فلن يعينك على نائبة، ولن يساعدك في ضائقة.

## ٢. الشخصية السوداء:

الحاسد شخص سقيم يتعمد الإساءة لغيره بدون حق، كما وقد يفعل أموراً غير منطقية أبداً، والتصرف الأمثل تجاه هذا الشخص هو "التجنب"، وتلك الشخصية السوداء تتمنى الضرر



لَكَ وتودُّ لو أنَّ  
نعم الله عليك  
زالت، فأَيُّ علاقة تلك  
التي ستربطُكَ بصاحب  
الشخصية؟ وأيَّ وقت ستمضيه  
بصحبتِه؟

### ٣. الشخصية العدوانية:

سليط اللسان عنيف السلوك، صاحب رداتِ فعل  
مؤذية وجارحة، لا يتورع عن ممارس التنمر على مَنْ  
حوله وإخضاعهم بالقوة لرغباته، متمسك برأيه ويعتمد فقط  
على نفسه.. عبوس الوجه، متقلب المزاج ومتوتر الأعصاب يرفض  
الآخرين وأفكارهم ويبيد عدمَ اهتمام، يستخدم أسلوب الهجوم  
على الجوانب الشخصية، يكثر من الصياح لكي يروِّع الآخرين.

### ٤. الشخصية سيئة الأخلاق:

لا يتعفُّ عن التصرفات السيئة والكلمات السُّوقية والمعاملات المنحطة،  
أخلاقه متدنية وطباعه سقيمة والإنسانُ الجيدُ إذا ما خالط  
أشخاصاً سيئين فمسألة أنه يكون مثلهم هي مسألة وقت.

### ٥. كثير الزعل:

بعض الأشخاص يستحيل إرضائهم، ولن تتمكن من التواصل معهم  
مهما فعلت. يتعكر مزاجه فجأة وبدون مقدمات؛ الهمسة تغضبه  
والكلمة تخرجه عن طوره، كثيرُ الزعل طويلُ الهجر، لا تستهلك  
جهدك في إرضائهم.



## ٦. مَنْ لَا يَحْتَرِمُكَ:

ربما تُبتلى بأشخاص لا يحترمونك ولا يقدرُونَكَ، ومستمرون على التقليل من قدرِكَ والحدُّ من شأنِكَ ووجود هؤلاء في حياة انتحار إراديٍّ فأَيُّ حياة بمعِية هؤلاء البشر وسلوكُهُم يعمل على إضعافِكَ، لا تترك مجالاً في قلبِكَ لكرهِهِم، بل ببساطة ابتعد ودعهم لمصائرهم كي تتعامل مع ما يفعلونه؛ لأنَّ أيَّ وقت تمضيهِ معهم سيكون مهدراً، وأيَّ كراهية أو غضب في قلبِكَ سيؤذيك أنت فقط.

## ٧. المحبط:

أعد النظر في مرافقة المحبط المحطَّم الذي لا يقدر إنجازاً ولا يرعى حُلماً؛ فأمثال هذا الشخص يُضعِفون الحماسَ ويعطلون القوى، ومع المداومة على الجلوس معهم ستفتر همتُكَ وتخبو نيران عزيمتِكَ، فإنهم سيقنعونكَ بما يجب أن تكون عليه. سيبعدُكَ جنونُهُم عن الطريق. ستتحوّل لما يقولونه عنكَ. هؤلاء سيسرقون حياتكَ، ستفقد الخطى عند انتهاء آرائهم ويبدأ واقعكَ، خيالهم سيصبح قصة حياتكَ.

لا تجعلهم يضعون حدود لما أنت قادرٌ على تحقيقه، لذا انظر ما وراء تكهناتهم وأفكارهم المحدودة، وتواصل مع رؤيتكَ الأفضل لما أنت قادرٌ عليه وكيف يمكن لحياتكَ أنت أن تكون. الحياة، في العموم، رحلة مفتوحة حتى النهاية، و٩٩٪ مما تحقّقه يأتي مباشرةً مما تعمل على تحقيقه يومياً.



٨. المغتاب:

عندما تجد

أحدهم يقدم على

نهش الأعراض ولا يتورع عن النيل

من الغائبين مشتغلاً بنشر العيوب وكشف المستور دون وازع يردع

أو ضمير يوجب، اعلم أنك ضحية قادمة له، عظه وبين له خطورة

سلوكه وإن لم يرع فدعه!

٩. المتذمر:

بعض البشر اعتاد على الشكاية، وجعل من النواح على حياة مهنة له،

متذمر من كل شيء، لا يرضيه فعل ولا يعجبه أحد ولا يقنعه كثير

ولا يهزه جمال، في البيت يشتكي وفي الشارع يشتكي وفي المناسبات

يشتكي، كآبة تتحرك وسحابة من السلبية لا تكف عن الهطول.

وإن أزعجك طفلك، أو تطاول عليك  
جارك، أو أصابك صداع، أو نال منك سفيه،  
فأرجوك، أرجوك لا تفسد يومك ويوم  
الآخرين معك.



الشخصية العدوانية

الشخصية الحسودة

الشخصية الضعيفة

المتذمّر

تسعة شخصيات

حاول تجنبهم

المحبط

من لا يحترمك

الشخصية  
سيئة الأخلاق

كثير الزعل

المغتتاب






## خذ وقتك!

- **خُذْ وقتك في التفكير...** فلا تستعجل ولا تندفع ولا تأخذ قراراً دون تأمل، ولا تدع أحدهم يمارس ضغطاً عليك لكي تتخذ قرارات دون تبصّر، فإن العجلة تُفسد الأمور!
- **خُذْ وقتك في الحب...** واجعل روحك تعمّر بالحب؛ فلا حياة حقيقية دون حب! وخُذْ وقتك في التعبير عن مشاعر الحب فالحب لغة الجمال وسر الحياة، فعندما يفوح عطر الحب تنور كوا من الخير في نفوسنا وتتطلع لكل جميل من فعل وقول، وتبدو لنا الحياة بهيجة، والبشر خيرين، والحاضر مغرّداً، والمستقبل مبتسماً!
- **خُذْ وقتك في الاسترخاء...** فإن لم تفعل فقد أعنت الأوجاع على جسدك ومكنتها منك، والخيار لك إما أن توجد وقتاً للاسترخاء أو أنك ستجد وقتاً للاستشفاء! وحتى لا يقع الشخص فريسة ضغوط الحياة، عليه أن يسعى بكل ما فيه لإراحة فكره وجسده منها، والعمل على البحث عن وسائل للراحة والاسترخاء، حيث تجعله قادراً على السيطرة على الأحداث، لأن من يفشل في إدارة ضغوط الحياة، يصبح من الصعب عليه أن يعيش حياة سعيدة.
- **خُذْ وقتك في الترفيه....** فإنه سرّ للشباب وإكسير للحياة، العب مع أصدقائك ومع أطفالك متحرراً من أي ضغوط متناسياً كل ما يشغلك، اجعل لها موعداً في يومك تجدد وترفع طاقتك





معها، وتربح  
أعصابك.

• خذ وقتك في ذكر الله

والاستغفار... ففيها راحة

البال، وانشرح الصدر وسكينة

النفس وطمأنينة، ومع الاستغفار

ستوهب صحة البدن والسلامة من العاهات

والآفات والأمراض والأوصاب.

• خذ وقتك في القراءة... فجسدك ينمو بلا وعي منك، ولكن

فكرك لن ينضج، وأفكارك لن تتهدب مع الأيام دون فعل إرادي

منك، أبحر ساعة يوميًا مع كتاب وسافر بفكرك وتجاوز الزمان

والمكان مع كاتب مجيد، سترتقي بأسلوبك وأفكارك، وتزيد من

معارفك.

• خذ وقتك في الضحك... فلا تقوّت مشهدًا مُضحكًا أو طرفة،

اضحك بعمق وعش اللحظة؛ فالضحك علاج ويعمل على التقليل من

الضغوط ويحدّ من ارتفاع ضغط الدّم وأمراض القلب، بالإضافة

إلى أنه يقوّي جهاز المناعة ووسائل الدّفاع الطبيعية الموجودة في

الجسم ويخفف من حدة الألم

• خذ وقتك في العطاء... فالعطاء حياة، والعطاء سعادة، والعطاء

خلود، والعطاء استثمار مضمون، فآنية العطاء لا تعود فارغة. لا

تقوّت فرصة للعطاء؛ فالابتسامة عطاء والنصيحة الرقيقة عطاء

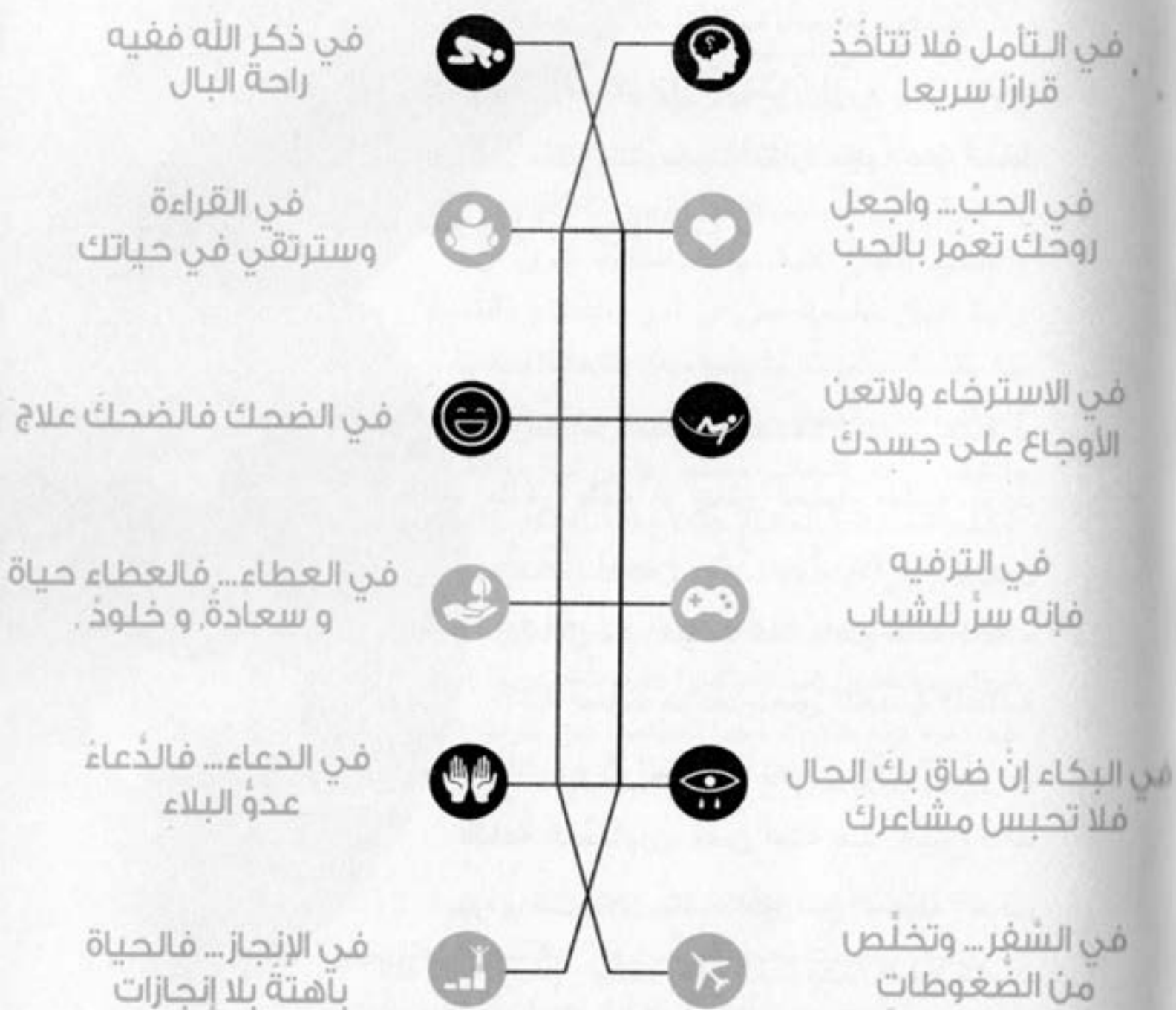
والاعتذار عطاء والتسامح أيضًا عطاء!

- **خُذْ وَقْتَكَ** في البكاء إن ضاق بك الحال وعضتك الليالي بأنيابها وداهمك الوجع فلا تحبس مشاعرك. يقول أحد الأدباء: "إن الألم الجاف أشد قسوة من الألم المبلل بالدموع؛ فبللوا آلامكم لتخف قسوتها عليكم! فالأشخاص الذين يكون بمعدلات أكثر هم أقل عرضة للإصابة بالأمراض التي تنتج عن الضغط العصبي الشديد مثل السكر وضغط الدم.
- **خُذْ وَقْتَكَ** في السفر... متى ما سنحت الفرصة وتهيأت الظروف فسح في أرض الله، استنشق العبير وغازل الروض وارقص مع المطر، تخلص من الضغوطات بالسفر المبهج، ولا تنس أن تترك همومك وأشغالك في بلدك واحذر أن تصاحبك!
- **خُذْ وَقْتَكَ** في الدعاء... فالدعاء عدو البلاء، يدافعه ويعالجه ويمنع نزوله ويرفعه ويخففه، فلا يهتمك مع الدعاء والتضرع أحد، فالدعاء عبادة جلية، يرفع الله بها الدرجات ويحط بها الخطيات، وتحصل بها المأمولات والمطلوبات.
- **خُذْ وَقْتَكَ** في الإنجاز والسعي... فالحياة تبدو باهتة قصيرة إن خلت من الإنجازات، ولا طعم ليوم يمر دون هدف تسعى له أو إنجاز تحتفل به، ضع لك مواعيد لا تخلف لتحقيق ما تصبو إليه والوصول لقمم النجاح!

مع بزوغ كل فجر بادر وتحرك واجتهد؛  
فما زال هناك ألف فرصة



# خذ وقتك





# أنماط البشر في التعامل مع الحق المسلوب!

يتفاوت البشر في ردات فعلهم تجاه المطالبة بالحقوق، وقديماً كتب الفيلسوف الفرنسي الكبير (مونتاييه): "لا يضارُ المرء بسبب ما قد يصيبه من أحداث بقدر ما قد يضارُ بسبب أفكاره حولها! على أنماط أربعة محورها (الوضوح واللفظ)"

١. (الشرس العنيف):

ردة فعل متطرفة عندما ينقص حقه أو يتأخر طلبه أو يتعذر تحقيق مطلبه يُزبدُ ويُرعِدُ، يصرخ ويثور، يزار كالأسد الجريح ويتعامل مع الموقف كأنما هو طعنة نجلاء دامية أصابت فؤاده، يتجاوز الحد في المطالبة والمشروع في المقاضاة، يصنع بالونا كبيراً من فقاعة الصابون، ومن أمثلة هذا النوع ذاك اليهودي الذي كان يطلب الدين من الحبيب - صلى الله عليه وسلم - بعنف وقلة أدب، وهذا النوع يتشبث بحقه ولو عزّ توفيره ويتمسك بمطالبه ولو كان تحقيقه سيضُرُّ بالآخر كثيراً دون منفعة كبيرة له، سلوك يقود لإغراق عاطفي ربما ورث مشاكل صحية فادحة، صاحب هذا الموقف يلهب الموقف بوقود المشاعر يلجأ لنوبات صرع مفتعلة كان بإمكانه تجاوزها، مثابرة على العدوان لاتهدأ واستدامة على الشر لاتستكين، وجميل ما قاله أحدهم: "إن الغضب ليؤذي المعتدي أضعاف ما يؤذي المعتدى عليه!"



٢. (الصامت

السلبى):

وهناك من البشر مَنْ  
ينكرُ ذاته ويتجاهلُ حقوقه،،  
نفسه قصيرٌ في المنازلات ولو كانت  
قصيرة، هينٌ لئن لدرجة أن الأمور تتفاقم  
والجميع يتجراً عليه، وتلك العقلية ترى أن  
راحة البال مقدمة على أي أمر والسلام بالنسبة  
لها غنيمة، وأحياناً ما يحول بين تلك الشخصيات وبين  
المطالبة بحقوقها ضعفٌ في الشخصية وعدمُ قدرة على المواجهة،  
ولاشك أن لين الجانب مطلوبٌ ولكن ثمة مواقف نحتاج فيها لقوة  
تأكيدية تعيد لنا الحقوق وتدفع عنا الظلم، والسلبية المطلقة تعني أنك  
ستسمح لمن حولك بالسيطرة عليك وسلب حقوقك وربما ظلمك. وتجنب  
المواجهة على نحو مستمرٍ خوفاً من ردة فعل الآخرين لاشك ستجعل من  
حولك يستخفون بمشاعرك واحتياجاتك وربما استغلالك. حكى لي أحدهم  
كيف أنه دفع فاتورة أحد المطاعم عن طريق البطاقة وظن أنها متعطلة  
فدفع نقداً، ثم تبين أن البطاقة سحبت المبلغ ولم يتجراً على المطالبة بحقه!

٣. (الصامت الحاقد):

يلتزم الصمت تجاه المقصّر، فلا يطالب ولا يعترض ولا يوضح الخطأ  
ولا يبين التقصير، ولكنه في الوقت نفسه في حال اشتعال داخلي وغليان  
مشاعر هائل ولكنها حبيسة الروح، وربما عبّر عن حنقه عن طريق النيل  
من المقصّر عن الآخرين وتشويه سمعته وربما المكر به والكيد له مستقبلاً،  
وربما يجنح لسلوكيات حمقاء؛ كالتخريب أو التلاعب وتلك العقلية جمعت  
بين السلبية والعدوانية، وربما كان الدافع لهذا السلوك جُبناً أو أن صاحبه  
تربى على أن التعبير بالرأي والمطالبة بالحق يُعدُّ أمراً سيئاً، وبعد الموقف  
يتجهَّمُ ويقطَّب دون أن يعرف من حوله السبب، وصاحب هذه العقلية جمع  
بين صفتين سيئتين (الجبين والحقْد)!

## ٤. (العاقل الحازم)

شخصٌ رابطُ الجأش ساكنُ البال، لا يعتدي ولا يظلم، لا يغدر ولا يكتُم، واثقٌ من نفسه، يعبرُ بقوة وأدب عن مشاعره ومطالبه، يعرف ما يريد وما لا يريد، يطالب بنظرات واثقة وثبات جسد وبصوت واضح، لا يخون، ولا يهين ولا يذل، يدرك تمامًا ما الشيء الذي سيقبله وما الذي لن يقبله! يقبلُ أحيانًا بأنصاف الحلول إن كان مطلبه سيضرُّ غيره مرًّا في تعامله، يصطنعُ الأعذارَ للآخرين قبل المطالبة بحقه من قبيل (لعلكم نسيتم، يبدو أنك مُتعب، اختلطت الأمور عليكم)، كما أن تلك الشخصية تنبه على الأخطاء وتساعد على تقويم الاعوجاج، وتعين على استدراك العيوب، وتلك الشخصية لاشك أنها تنال الاحترام وتكسب التقدير لأنها مُنصفة وعادلة تراعي احتياجاتها وكذلك تضع ظروف الآخرين في الاعتبار، يتثبت قبل الحديث يؤمن بحقوقه وحقوق الآخرين، يعبر عن مشاعره عما سببه تقصير الآخرين واهمالهم دون التعرض لهويتهم وشخصياتهم بسب أو شتم، والسُرُّ في كون صاحب هذه الشخصية ينتصرُ دائمًا يجليه (كوبماير) بقوله: "إنَّ الطريقة المثلى للإمساك بزمام أيِّ موقف؛ إنما تكون بالاحتفاظ بعقل هادئ بارد لا يتورط عاطفيًا ولا يزيد الأمور تفاقمًا، يملك عقلًا كبيرًا يحول بينه وبين التردُّي في الحفر الصغيرة".

لا يبذل المرء جهدًا في أن يكون أنانيًا، شرها، غصوبًا، وما أسهل أن تكون بضاعته النواح والشكوى! ولكن تبقى البطولة الحقيقية أن تتصرف بمروءة ونبل، وأن تتحمل مسؤولية نفسك.







## فلسفة الخطأ

الخطأ أصلٌ في طباع البشر، وما أعفى أحدٌ من اقترافه صغيراً كان أو كبيراً، ونحن في هذه الحياة وفي أغلب أوقانتنا إمّا نُخطئ أو يُخطأ علينا، ولا يزال البعض لا يدرك كيف يتصرف إذا ما أخطأ وزلَّ وكذلك البعض يجهل التصرف السليم والسلوك القويم تجاه أخطاء البشر؛ فالخطأ سلوكٌ بشريٌّ لا بدَّ أن نقع فيه حكماء كُنّا أم جهلاء؛ لذلك فإنَّ معالجة الأخطاء تعتبر فنّاً خاصّاً بذاته يقوم على عدة قواعد منها:

١. أخطاؤك ومَن حولك أمرٌ طبيعيٌّ، ومما لا يُحترز منه وفهم حقيقة الأمر ييسرُ تقبُّله ويعين على استدراكه وتجاوزَه وإدراك طبيعة النفس البشرية يجعلنا أكثرَ منطقية وإنصافاً، وتبدو فرصتنا أكبرَ في معالجة الخطأ.
٢. لا يكن هدفُك إصاقَ التهمة على المخطئ بالإصرار على تحميله الخطأ ونعته بأوصاف سيئة؛ لأنك بهذا تُعلنُ الحربَ عليه ليكن هدفك تقويم الاعوجاج وتغيير المسار والإصلاح، ولا غيره.
٣. عندما تقع على خطأ لأحدهم وينكشف لك سترٌ لقريب أو صديق فلا تظننَّ نفسك بمكانة أعلى؛ فربما سترك الله في أمور أعظم مما كُشف لك، ولا يسقط من عينك وينزل قدره عندك، فهو مجرد خطأ ربما أنت قارفتَ ما هو أعظم منه!
٤. اقطع للمخطئ تذكرة العودة؛ وذلك بتيسير أمر العودة واصطناع مبرر للفعل واستجلاب جهة خارجية - كالشيطان أو العجلة أو الجهل - تلقي باللوم عليها، كما فعل يوسف عليه السلام عندما



قال لإخوته  
بعدما التأم  
شملهم ﴿مِنْ بَعْدِ أَنْ  
نَزَعَ الشَّيْطَانُ بَيْنِي وَبَيْنَ  
إِخْوَتِي﴾ كَانَ تَقُولُ: "أَعْرِفُ أَنَّكَ

لا تقصد، أو لم تكن تعلم أنه محرَّم  
كذلك فإننا لابد أن نجنب المخطئ معونة  
الشيطان، فلا نعين الشيطان عليه، ولذلك لا ندعو  
عليه، وإنما ندعو له.

٥. تأكد أن المخطئ لن ينسى لك الأسلوب الطيب والكلمة الطيبة  
وحفظ ماء وجهه وعدم المساس بكرامته وستره، وسيعتبره جميلاً  
منك لن ينساه، والعكس كذلك صحيح!

٦. من الخذلان وقلة التوفيق أن يكون هدفنا تتبُّع أخطاء الآخرين وتلمُّس  
زلاتهم والتنقيب عن هفواتهم؛ فمَنْ تتبُّع عورة مُسلم فضحه الله في  
جوف داره، وتلك الشريحة لا تجدها موفقة ولا ترى أموراً ميسرة.  
٧. العاقل الحكيم إن أخطأ مَنْ سبق ونصحه لا يأتيه مقررًا أو لائماً أو  
شامتاً، بل يتعفَّف عن الجملة المتكررة: "أنا قلتُ لك وسبق نصحتك!"  
فأمثال تلك الكلمات الهدف منها هو تزكية النفس ورفعها! ضَع  
نفسك مكان المخطئ، وستجد أن السكوت وعدم التطرق للماضي  
هو غاية أمنيّاتك.

٨. ليس كلُّ خطأ يوجه عليه ونعطِّل الحياة من أجله؛ فبعض الأخطاء  
بسيط ونادر الحدوث ولا ثمة مآلات سيئة له؛ لذا فالأصل هو عدم  
التوقف عنده وإشغال البشر بالتوافه، ومن سوء الأدب كثرة العتاب؛

فالإكثار من المعاتبة يقطع الودَّ، ويورثُ الصدودَ والجفاء ويوسّع الفجوات.

٩. إن أردتَ التنبيه عن خطأ فلا تجمع على المخطئ عشرات الأخطاء، وتقصّفه من كلّ جانب، وتذكّرهُ بحزمة أخطاء متنوّعة المكان والزّمان، وهذا - لاشكّ - ضعفٌ وسقمٌ، فقط التنبيه على خطأ واحد!

١٠. تذكر أن كسب القلوب مقدّم على كسب المواقف! واحذر فالتنبيه على بعض الأخطاء (التافهة) التي لا نراعي في السّياق المكاني ولا الزماني ربما نخسر معها القلوب ولو كسبنا الموقف.

١١. استعن بالجمال اللطيفة والكلمات الرقيقة في إصلاح الأخطاء من قبيل "لوفعلتَ كذا، أو لعلّك في المرة القادمة تجرّب ذاك الأسلوب".

١٢. عندما يبلغك خطأ عن إنسان فتثبتّ منه واستفسر عنه مع حسن الظنّ به، فأنت بذلك تُشعره بالاحترام والتقدير، كما يشعر بالخجل وأنّ هذا الخطأ لا يليق بمثله كأن نقول: "وصلني أنك فعلتَ كذا ولا أظنّه يصدر منك!"

١٣. احذر، ثمّ احذر أن تُشهر بخطأ لأحدهم علمته، أو قيل لك سواء نصحتَه أو لم تفعل... فالنبلاء أصحابُ المروءة لا يفعلون أبداً.

١٤. البعض لا يكفيهِ التنبيه على الخطأ بهدوء، بل تجده يحشدُ الحشودَ ويجيشُ الجيوشَ ويستعين بكلّ الأسلحة للتشنيع على المخطئ وتحطيمه، بل تشعُر أنّ البعض يريد أن ينصبّ المشانق للمخطئ ويريد إقصاءها عن الحياة أو نفيه، انصح وانسحب بهدوء خير لك.

١٥. ذكّر المخطئ بحسناته، واستحضر إيجابياته واستفتح بها فإنه علامةُ حسن نواياك، وأدعى للاستجابة وأحفظ للكرامة.



١٦. البعض جميلُ عطاءٍ  
وجليلُ بذلٍ، تاريخُهُ  
حافلٌ وحسناتٌ كقطراتِ البحر  
وعطاؤه دائمٌ فهذا نهبٌ تقصيره

لعطائه، وزلله لفضله؛ ولعل ما فعله سيد البشر محمد - اللهم  
صل وسلم عليه مع (حاطب) يؤسس لنا قاعدة أن لا نأخذ  
البشر بجريرة ولا ذنب، ولا نتعامل معهم على أساس التصرف  
الآخر وتنسى تاريخهم.

١٧. الحياة ليست أنت! فما هو خطأ في ثقافتك ربما كان أمراً  
طبيعياً عند غيرك، وربما كان أمراً ما محرماً في مذهبك وفي  
باقي المذاهب مباحاً، والقاعدة في مسائل الاجتهاد هو عدم  
الإنكار كما قرّر ابن قدامة.

١٨. تحرّ المكان والوقت المناسبين عند التنبيه على الأخطاء: تجنب  
الوقت الذي يكون فيه المخطئ فيها منفعلاً أو مشغولاً، اختر  
وقتاً مناسباً ترى أن صاحبك مستعداً متهيئاً لاستقبال ما تقول.

١٩. من الإيجابية أن لا تكتفي بذكر الخطأ فحسب، بل من الجمال  
الإرشاد إلى السلوك الصحيح والتصرف السليم.

التفكير الإيجابي هو ذلك الشيء الذي  
يجعلك تشعر أنك حقاً على خير ما يرام  
حتى عندما تشعر بأنك على غير ما يرام.





# لست مضطراً

١. لست مضطراً... لأنّ تجاهر بالعداوة لأحد مَهْمَا غَلَتِ المشاعر

وشارَتِ العواطف؛ فالمجاهرة بالعداوة قلة عقل، يقول (ابن الجوزي): "إنّ المظاهرة بالعداوة قد تجلبُ عليك الأذى من حيث لا تعلم؛ لأنّ المظاهرة بالعداوة كشاهر السيف ينتظر مَضرباً!"

٢. لست مضطراً... لأنّ تشارك في كلّ حديث، وأنّ تقحمَ نفسك في

كلّ موضوع، وأنّ تطلّ برأسك في كلّ مشهد، وأنّ تدسّ أنفك في كلّ قضية؛ فالبعض نصّب نفسه قيماً عن كلّ غاد ورائح، وعن كلّ قائم وقاعد، يحشر نفسه في كلّ أمر ويدسّ أنفه في كلّ موقف، يؤمن بأنّ لا أرض ولا بشر ولا موقف خارج اختصاصه!

٣. لست مضطراً... لأنّ تقضي كلّ حياتك

أسيراً للعمل، أو تكون في شغل مستمرّ وعمل دائم وركض دائم طوال حياتك؛ فالعمر ينقضي والأشغال لا تنقضي، خصّص جزءاً من وقتك للاسترخاء، لا تتخرج من ممارسة بعض النشاطات الترفيهية تحت حُجة خرم المروءة أو أنه تافه أو أنّ الوقت ثمين!

٤. لست مضطراً.... لأنّ تبوح بمشاعر الكره لأحدهم

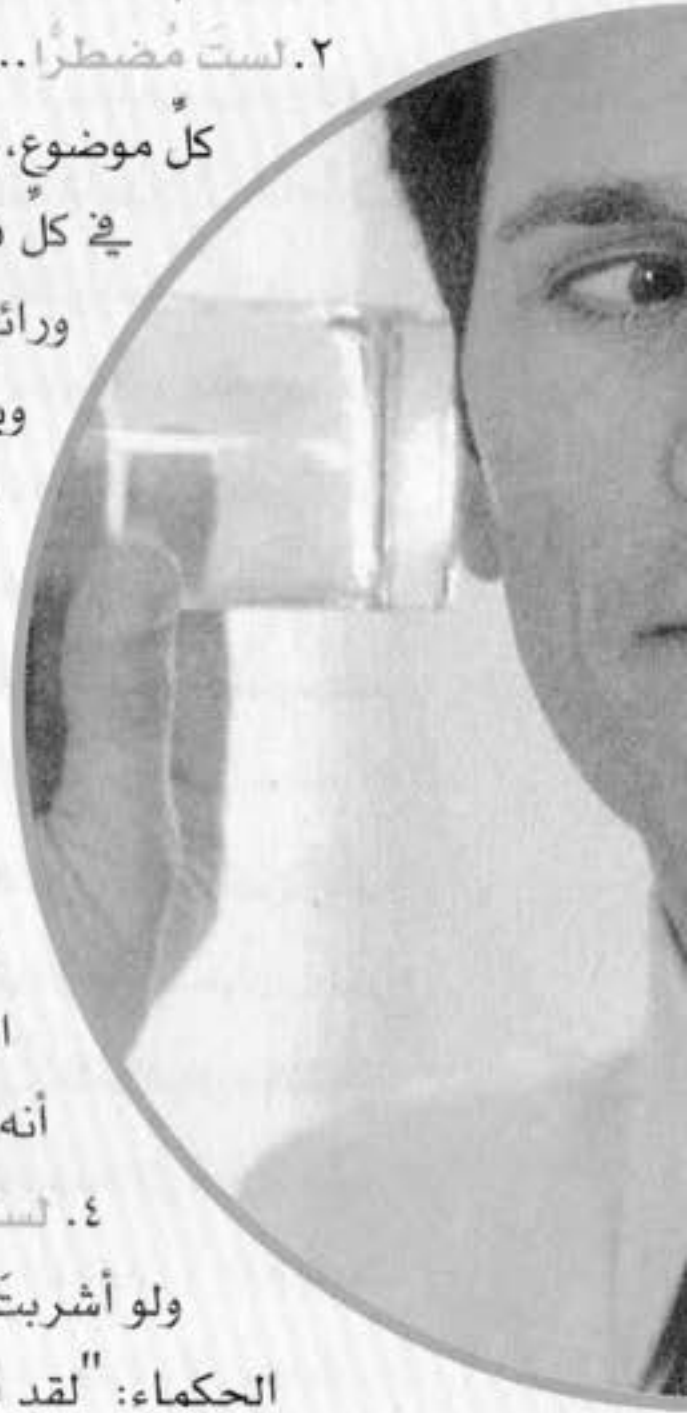
ولو أشربت بغضه: فلا تدري ما الله محدثٌ غداً! قال أحد الحكماء: "لقد احتجتُ في عمري إلى ملاطفة أقوام ما خطر لي قطّ وقوع الحاجة إلى التلطف بهم".

٥. لست مضطراً... لأنّ تردّ على كلّ سفيه أو قليل أدب؛ فقلة أدبه

تلقه ولا تضرّك، فلا تُستدرج لساحته فتساويه!

٦. لست مضطراً... لأنّ تتبّع المشاهير وتحرص على بيان زلاتهم،

ونشر سقاطاتهم، والتحرش بهم عبر النقد الجارح والكلام



البذيء..

٧. لست مضطراً...

لأنّ تخوض في المذاهب  
والأعراق؛ فربما انتقدت  
مذهباً أو عرقاً وكان من  
الحضور منتسبٌ له؛ فيأتيك الحرج  
من كل مكان! إضافة إلى أنّ الحديث في  
مثل هذه الأمور يزرع الكراهية وينشر الأحقاد.

٨. لست مضطراً... لأنّ تجيئ جيوشك ضدّ أحدهم إنّ

بدرّ خطأ منه أو ما تراه أنت خطأ، وتسعى بخيلك ورجلك  
لنفسه وتعليقه على المشنقة، حسبك نصيحة مؤدبة في السرّ، ثم  
امض لشأنك!

٩. لست مضطراً... لأنّ تداهم النوايا وتشقّ القلوب، وأنّ تحكم على

سرائر البشر ودواخلهم، تعامل مع البشر بحسب ظواهرهم وتوقّف،  
ودع النوايا لخالقهم!

١٠. لست مضطراً... لأنّ تحارب في كلّ معركة وأنّ تشارك في كلّ نزال؛

فالحياة قوة! وليس من العقل والحكمة الاصطفاف خلف أحد الفرق  
المتصارعة.. احفظ أسلحتك لوقت ستحتاجها فيه!

١١. لست مضطراً... لأنّ تعبر عن مشاعر التقزز عندما تعاف طعاماً

أو شراباً؛ فتكرّه الآخرين فيه، فلبشر أذواقهم، واحترام أذواق  
الناس دلالة احترامك لنفسك.

١٢. لست مضطراً... لأنّ تعلن عن مشاريعك للقاصي والداني، وتفصح

عن نواياك للجميع وتكشف عن خططك لهم؛ فبعض الغموض هيبة  
وقوة، فلا تخبر بالتفاصيل أحداً؛ فلا ثمة شخص دائن لك بشيء  
حتى تخبره عن كلّ شؤونك!

١٣. لست مضطراً... لأنّ تذرف الدمع والآهات والعبرات على التوافه،

وقد كان (المازني) - وقد أذاقته الحياة من فنون العذاب ألواناً -

يوصي باللامبالاة والسُّخْرية من الحياة لأنها تافهة!

١٤. لست مضطراً... لأنّ تفني عمرك وتصرف وقتك لشخص لا

يبادلُكَ الشعور، ولا يجاريكَ الاهتمام، واحذر أن تستنزف دمعك

ونبضك في إشعال الذكريات، ولا تجعل من روحك شموعاً تنير

طريقه، ولا من نشجيك لحناً يشجيه.

١٥. لست مضطراً.... لأنّ تواصل البقاء في مكان يزعجك ويشعرك

بالضيق أو يفسد مزاجك، إنّ لم يرق لك فغادر بهدوء فالاختيار لك!

١٦. لست مضطراً.... لأنّ تدعو كل معارفك في كل مناسبة، فأبناء

العمومة ربما لا يناسبون الجيران، والأصدقاء قد لا ينسجمون مع

الأقارب.

١٧. لست مضطراً... للاعتداء والإساءة والخروج عن الطور وإتهام

البشر في ذمهم إنّ أخطأ أحدهم في فاتورة أو نسي أن يعيد ما تبقى

لك من مال أو لم يتقن خدمة دفعت ثمنها، حسبك المطالبة بأدب مع

اصطناع العذر لهم.

١٨. لست مضطراً... لأنّ تعتذر من تعب أو عدم استعداد عندما تتصدّر

لحديث أو تعليم، أقدم على الأمر حسب المتاح؛ فالاعتذار في البدايات

يُضعفك كثيراً.

١٩. لست مضطراً... لأنّ تشارك البعض في حفلات الغيبة ولو أَلحوا

عليك، وأغروك بالمشاركة، فإنّ لم تستطع إيقافهم فغادر، وإنّ تعذّر

فالزم الصمت؛ فالغيبة وبال في الدنيا وفي الآخرة.

٢٠. لست مضطراً.... لأنّ تتفاعل مع كل نقد يوجّه إليك أو ملاحظة

تُبدى إليك أو نصيحة تقدّم إليك، والردّ على هذا وإفهام ذاك، فربما

كان خلفها غيرة مشتعلة أو حسد محرق أو معلومة ناقصة أو حماس

غير منضبط!

٢١. لست مضطراً... لأن

تتوقف عند كل خطأ يبدر ممن

حولك والتدقيق عليهم، والتعقيب

على كل زلة يقعون فيها، ومناقشة كل عشرة لهم ومعاينة

كل ميل يبدر منهم؛ فأنت تتعامل مع بشر طبعهم عدم الكمال.

٢٢. لست مضطراً... لأن تبرر للكل، وأن تشرح للجميع دوافعك

عندما لا يروق لك أمر وترفضه، تذكر أن من أبسط حقوقك

أن ترفض أي شيء دون تبرير، فمهما حرصت على حسن انتقاء

كلماتك، فستجد دوماً من يسيء تفسيرها على غير ما تقصد.

٢٣. لست مضطراً... لأن تشرح وتجلي وتبين وتدافع عن نفسك في

بعض المواقف الصغيرة التي تتعرض فيها لهجوم سافر أو عندما

توجه إليك السهام؛ فبعض المعارك الفوز فيه بنكهة الخسارة!

واصل طريقك ولا تكثر الالتفات أو التوقف.

٢٤. لست مضطراً... لأن تطارد من اعتذرت بحقه ولم يقبل العذر

متسولاً رضاه، فقد أديت الواجب وفعلت المطلوب؛ فلا تذهب

نفسك عليه حشرات؛ فإن البعض إذا اقتربت منه ابتعد وإذا

ابتعدت عنه اقترب!

٢٥. لست مضطراً... لأن تسمع الناس آهاتك وأن تظهر له

دموعك، لا تفرح خصومك بك، ولا تزعج من يحبك ولا يملك

حيلة لنفعك.

٢٦. لست مضطراً... لأن تفعل كل شيء بنفسك وأن تباشر كل

المهام؛ فلن يسعك الوقت ولن يسعفك جهد، فوُض المهام ووزع

الأدوار.

٢٧. لست مضطراً... لأن تسفه رأياً أو ذوقاً لم يعجبك، فلن تجني



شيئاً من هذا إلا إيفار الصدور وكسب العدوات، والخسائر هنا كبيرة مقابل انتصار هزيل.

٢٨. **لست مضطراً...** لمواصلة علاقة تضر بك وتنال من نفسك وتهبط بروحك، وأنت قادر على إنهاؤها؛ لا تجعل منها غلاً في عنقك واكسر القيد وتحرر.

٢٩. **لست مضطراً...** لأن تكون أول المعارضين عندما يبدي أحدهم رأياً، وتضع نفسك رأس حربته المخالفين، دغ غيرك يؤدي المهمة عنك!

٣٠. **لست مضطراً...** لأن تكشف أمراً اطلعت عليه للناس حتى لو سُئلت عنه، ما يخصك فلك أمره، أما شؤون الآخرين فلا!

٣١. **لست مضطراً...** لأن تفشي أسرارك لكائن من كان؛ فلا تسلّم رقيبك لأحد! فالبعض ما إن تتوتر العلاقة بينهما حتى يستخدم السر الذي أفشيت كخنجر غادر يطعنك به؛ فترى أسرارك تنهمر على لسانه.

٣٢. **لست مضطراً...** لأن تقول لمن يحدثك بأمر قد سمعته: "لقد سمعت الأمر من قبل!" أو أن تكمله عنه؛ فهذا سلوك يناه في الذوق والحكمة. ولو كان لزاماً على البشر أن يأتوا فقط بالجديد أو يصمتوا؛ فربما ساد الكون صمت عظيم!

٣٣. **لست مضطراً...** لأن تكافئ من يكشف أسرارك له بالبوح عن أسرار الخاصة فهذا اختياره، يكفيك منك أن تنصت له ولا تفش سره!

٣٤. **لست مضطراً...** لأن تتحمل قليل الأدب ناضب الوجه في مواقع التواصل، تخلص منه وبضمير مطمئن، فالوقت لن يسعك لمناصحة هؤلاء!

٣٥. **لست مضطراً...** لأن تتقمص دور الناصح الواعظ في كل زمان

ومكان، راع مناسبة الموقف وطبيعة السياق ونفسيات الموجودين.

٣٦. **لست مضطراً...** لأنّ تجعل من نفسك في كلّ زمان ومكان صدراً حنوناً وحضناً دافئاً لكلّ، فلم تخلق لتكون مكباً لمشاكل الآخرين ووعاء لهمومهم.

٣٧. **لست مضطراً...** لأنّ تنشر عيوبك أو أنّ تبوح بأخطائك أو تكشف نقاط ضعفك، فلا تتكلف المرونة والبساطة بنشرها.

٣٨. **لست مضطراً...** لأنّ تنقل الأخبار السيئة لمن حولك، أو أنّ تنقل للآخرين ما قيل فيهم من حديث سيئ ونقد جارح؛ فهو فعل مكدر للنفس مضيق للخاطر!

٣٩. **لست مضطراً...** لأنّ تواصل في أمر تأكد لك عدم جدواه وضرره عليك، توقّف وحدّ من خسائرك؛ فلست شخصاً خارقاً يتخذ على الدوام قرارات صائبة.

٤٠. **لست مضطراً...** لأنّ تتحمل ما يتجاوز طاقتك ويتعدى قدراتك الجسدية أو المعنوية أو المالية أو ماهو فوق مسؤولياتك؛ حتى يعجب بك الآخرون أو تنال رضاهم.

٤١. **لست مضطراً...** لأنّ تتظاهر بالقوة والصلابة طوال الوقت، أو لأنّ تثبت أنّ الأمور تسير على خير ما يرام. ابك إذا احتجت للبكاء؛ فمن المفيد أحياناً أن تطلق بعض الدموع من مكانها، كلما أسرعت بالانتهاء من ذلك، عادت لك ابتسامتك بسرعة.

دقيقة صبر واحدة تجنبك مصائب،  
ودقيقة عجلة واحدة قد تكلفك حياتك.



# لست مضطرا



لأنّ تبوح بمشاعر  
الكره لأحدهم



لأنّ تقضي كلّ  
حياتك أسيراً للعمل



لأنّ تدشّ أنفك  
في كلّ قضية



لأنّ تجاهر  
بالعداوة لأحد



لأنّ تردّ على كلّ  
سفيه أو قليل أدب



لأنّ تنقل الأخبار السيئة  
لمن حولك



لأنّ تفشي أسرارك  
لكائن من كان



لأنّ تبرر لكلّ، وأنّ تشرح  
للجميع دوافعك



لأنّ تداهم النوايا  
تعامل مع البشر  
بظواهرهم وتوقف



لأنّ تخوض في  
المذاهب والأعراق



لأنّ تحارب في كلّ  
معركة فالحياة قوة



لأنّ تعلن عن  
مشاريعك فبعض  
الغموض هيبة وقوة





## (الديكُ الراقصُ)

كتب الأديب المؤرخ الروماني (بلوتارخ) عن شخص كان في حضرة  
جلساء له، ولكنه وعلى غير عادته بدت عليه أمارات قلق وسيماء  
اضطراب وحدة طبع مستغربة!

وقد أثارت تصرفاته حفيظة الجلساء؛ فتجراً أحدهم أمام الجميع  
وانتقد هذا السلوك المستهجن لهذا الرجل! فكيف تصرف وبماذا  
ردّ على هذا الانتقاد؟

طلب صاحبنا من الحضور النظر إلى حذائه الذي  
كان ينتعله، وما كان هذا الحذاء الذي كان ينتعله  
إلا جديداً لامعاً نظيفاً أنيقاً!

وسألهم: ما تقولون في هذا الحذاء؟  
فقالوا: حسن الصنع، غالي الثمن، جيد  
النوع، أجمل ما يكون عليه حذاء من أناقة  
تجذب ولون يعجب وشكل يُطلب ونوع يُرتجى!  
ابتسم بألم ونظر إليهم نظرة الموجه،  
وقال: لكنّ أحداً منكم لم يجرب ارتعال هذا  
الحذاء التعيس! فقد أبهركم منظره حيث اكتفيتُم  
بمعاینته من الخارج!  
وفاتكم أن تعرفوا أنه يضايق قدمي أيّما مضايقة،  
ويقرصها أيّما قرص حتّى أدماها!

وهذا ما جعلني على تلك الحالة التي أنكرتموها عليّ!  
والحياة أشبه ما تكون بهذا الحذاء في أحوال كثيرة!  
كم نحن بحاجة إلى ألا نتعجل الحكم وألا نقسو في انتقاد على من  
ننكر بعض تصرفاتهم؛ فلربما كانت الحياة تقرضهم والليالي تعضُّهم  
بأنيابها والمثل العربي يقول: "لأمر ما جدع قصير أنفه!"



فلو علمت أنه

الجريح المكلوم المضطر

لسامحت زلته وتعاميت عن

هفوته ورحمت ضعفه وغفرت سوء

تدبيره! وأدركت أن الإبل ما توردهكذا!

ربما تبدو حياة بعض من حولنا زاهية

مشرقة رائقة بسبب لقطات سريعة أخذناها من

حياتهم!

ونعتقد، بل أحياناً نجزم بأن هؤلاء يعيشون حياة أهل

الجنة؛ لانصب ولا وصب ولا هم ولا حزن!

وفات علينا أنهم بشرٌ يصيبهم ما يصيب ساكني الأرض وقوانين الحياة

تطبق عليهم وعلى غيرهم!

وللدكتور الأديب (مصطفى محمود) وجهة نظر تدعم هذا الرأي يقول

فيها: "نخرج من الدنيا بحظوظ متقاربة برغم ما يبدو في الظاهر من بعض

الفوارق بالرغم من غنى الأغنياء وفقر الفقراء، فمحصولهم النهائي من

السعادة والشقاء الدنيوي متقارب؛ فالله يأخذ بقدر ما يعطي ويعوض بقدر

ما يحرم وييسر بقدر ما يعسر.. ولو دخل كل منا قلب الآخر لأشفق عليه

ولرأى عدل الموازين الباطنية برغم اختلال الموازين الظاهرية، ولما شعر

بحسد ولا بحقد ولا بزهو ولا بغرور، إنما هذه القصور والجواهر والحلي

واللآلئ مجرد ديكور خارجي من ورق اللعب.. وفي داخل القلوب التي ترقد

فيها تسكن الحسرات والآهات الملتاعة".

يوم من الأيام، راسلني أحدهم عبر أحد مواقع التواصل الاجتماعي

وكنت خارج المملكة وقال في رسالته وبشفافية عجيبة: إني أحسدك على

المكان الجميل الذي سافرت إليه!

فوقعت عبارته عليّ موقع الدهشة الكبيرة!

فأولاً: يجبُ على البشر أنْ يتمنوا الخير؛ لمن حولهم حتى تسكن أرواحهم  
وتطمئن نفوسهم، وهل في السُّفر ما يوجب الحسد!

وثانياً: وهذا أمر خفي على هذا الشخص وخفي على البشر كلهم حتى  
أقرب الناس لي؛ إنني في تلك اللحظة التي قرأتُ فيها رسالته كنتُ أَتَقَلَّبُ  
ألماً من علة أَصَبْتُ بها، أبكتني وجعاً وأسهرتني تعباً!

وكم من مرة كنتُ أبتسم للناس طلق المحيا بارق الثغر وقد اعتلج همٌّ  
كبير في صدري وكان قلبي حينها مركّضاً لكمد باطنٍ وحزنٍ خفيٍّ!  
فالبعضُ ربما يغبط أحدهم على سيارته، ولم يقف على تلك الأوجاع  
الرهيبة التي يعاني منها في فقراتِ ظهْره!

والبعضُ يحكم من خلال ذلك القصر الباذخ وما درى أن صاحبه يعاشرُ  
امراًة تعشق النكد، وتهوى تشويه الجمال!

والبعضُ يحكم على إحداهنَّ من ملبسها أو زينتها، وما علموا أنها  
مقترنة بزواج سليط اللسان بذيء الأخلاق عسر الطبع!

والبعضُ يغبط أحدهم على منصب يشغله وما علموا مقدار التعب  
والجهد في هذا المنصب وما فيه من وجع رأس وعذاب روح!

كم انخدعنا في أشخاص كنا نظنُّ أنهم سعداء منبهرين بابتسامة  
مرسومة على شفاههم، وأناقاة بادية عليهم! لكننا عندما سبرنا أغوارهم،  
وجلّسنا واستمعنا إليهم وجدنا حياتهم أتعس بكثير مما نظنُّ، وأنهم  
مساكين حقاً!

فلا يخدعنك ضحكة ضاحك، ولا مظاهر كاذبة!

وعش في الحياة ناظراً دائماً للجوهر، لا للمظهر!

ولا تحكم على أحد قبل أن تسبر أغواره جيداً!

فأحوالُ البعض كحال الديك الراقص والذي يظنُّ مَنْ يراه أنه يرقص



رقصة الخيلاء بنشوة طرب  
وهزة شجن بعرفه الجميل وريشه  
اللامع وهو في حقيقة أمره يرقصُ  
بفعل سكين قطعت وريدَه واحتزّت عنقه فإذا  
بها رقصة للموت لا رقصة للطرب! وقد أجاد المتنبّي الوصف عندما  
قال:

لا تحسبوا رقصي بينكم طرباً  
فالطير يرقص مذبوخاً من الألم

وقال (فولتير): "لا تتخذ بضحكهم؛ فإنهم لا يضحكون ابتهاجاً،  
وانما... تفادياً للانتحار!"

إن سعادتنا لا تعود لتفاوت أحوالنا وظروفنا بل لتباين مواقفنا  
من الأحداث فهناك أرواح تتسامى على الألم وتعلو على الوجد  
وترى فيها جوائز ثمينة من ثواب كبير وخبرة ثرية، أرواح مُشرقة  
ترى عدل الرحمن ورحمته في كل ما ينالها، وفي الضفة الثانية أرواح  
مظلمة تجتر أوجاعها وتختنق بشقائها وتترجم هذا بأحقاد قنرة  
وحسد قاتل!

عندما تستيقظ صباحاً وأنت تتنفس، لا  
شيء - صدّقني - يستحق التعب، والألم،  
أو حتى التفكير!





# أرجوك لا تخربها !

من أعجب المهام التي يقوم بها البعض مهمة (تخريب الذات) !  
والعجيب أن علماء النفس يرون أن جميع البشر مصابون بمتلازمة  
(تخريب أو هدم الذات) ولكن بدرجات متفاوتة ! و (مخرب ذاته) يتفنن  
في هدم منجزاته وسحق قدراته وطمس إيجابياته وإلغاء شخصيته،  
(مخرب ذاته) يكثر من تحقير نفسه في حديثه الداخلي والعلني،  
ويميل دائماً إلى نقد ذاته بشراسة، بل وجلدها بقسوة، ومع  
مرور الوقت تتضاءل ثقته بنفسه إلى أن تنعدم تماماً،  
ويصبح دمية في يد الظروف المحيطة به !

(مخرب ذاته) لا يرى نفسه جديراً بأي  
نجاح ! بل ويجتهد بلا وعي منه - فهو لا يدرك أن  
يعمل على تخريب ذاته - في التقليل من أي نجاح  
حققه، ويعزو الأمر للصدفة أو لغفلة من يحكم  
عليه أو لمساعدة من حوله له !

وفوق هذا، يتلمس كل ما من شأنه إضعاف  
(ذاته) من عوائق متوهمة وحواجر منيعة  
وعراقيل واهية وإنصات للمحطمين وتفاعل مع  
السلبين !

(مخرب ذاته) عند نفسه ضعيف القدرة ناضب  
الطاقة محدود الإمكانية، لا يليق به نجاح ولا يستحق  
إنجازاً !

قد وضع نفسه مختاراً في آخر الركب، يرعى مع الهمل !  
دائماً يكرر على نفسه وعلى من حوله عبارات من قبيل:

- النجاح ليس لي.
  - أنا لا أصلح لشيء.
  - لا فائدة مني في هذه الحياة.
  - أجزم أنهم لن يقبلوا بي.
  - لا أعلم كيف وضعوني في هذا المنصب الكبير !
- ومن أهم أعراض تخريب الذات أن صاحبه ذو فكر سوداوي وعقلية





متشائمة تركّز على  
السلبيات وعلى الجوانب  
السلبية، في كل أمر لا ترى إلا  
الحواجز ونقاط الضعف، كثير  
الانتقاد لكل ما حوله، لا يعجبه أحدٌ  
ولا يملأ عينه بشراً، يمارس كل الوسائل  
للتقليل من قدر أيّ نجاح والتهميش من قيمة  
إنجازات من حوله!

المرحلة الملكية

٢٠١

(مُخَرَّبُ ذَاتِهِ) كثير الانشغال بالمستقبل، مصاب  
بقلق مرضي عطّله عن التحرك والمبادرة والتقدم؛ مما جعله  
مصدراً للهم لمن حوله!

(مُخَرَّبُ ذَاتِهِ) لا يكف عن عقد المقارنات بين نفسه وبين الآخرين،  
ولأنه لا يرى نفسه شيئاً؛ فالمقارنة دائماً تكون في صالح الآخرين!  
(مُخَرَّبُ ذَاتِهِ) يرى أن من حوله أفضل منه؛ مما يزيد من تحقيره  
من شأن ذاته، ولأنه يعشق الفشل ويخاف من المستقبل، يعيش مريض هدم  
الذات بلا هدف معين يكافح من أجله، حيث يسير في تخبُّط بلا هوية!  
ومن خرب ذاته يعيش معاناة رهيبة، فمن أكثر الحقائق الصادمة أن  
الناس يتعاملون معك حسب معاملتك لنفسك! فالغالب أن من يكره ذاته  
ويعاديها ولا يحترمها سيتصرف بسلوكيات تجعله يفقد احترام من حوله  
ويخسر تقديرهم!  
فمن يلتقيك يقرأ خوفك أو قوتك، شجاعتك أو جبنك، ضعفك أو قوتك،  
يقعون على الجوانب الطيبة والسيئة وعليه يتعاملون معنا. باختصار: مخرب  
ذاته فقد كل شيء!

لو التفت إلى كل مثبط وقادح ومشكك  
بقدرتك فلن تخطو خطوة واحدة إلى  
الأمام.



## احم ذاتك تسعد وتنجح

اجتهد المتخصصون في تقديم تفسير أسباب الإصابة بهذه الحالة العجيبة والعلّة الخطيرة (تخريب الذات)، وقد وجدوا أنّ صاحب هذه الشخصية قد مرّ بتجارب سلبية عنيفة هدّت أركانه استسلم بعدها فتولّدت في داخله قناعات بعدم الجدارة وشعور متأصل بالضالة والدونية! وأنه مهما اجتهد وبذل فلن يخطو خطوة واحدة في درب النجاح! ويعتقد في قرارة نفسه أنّ أيّ تقدّم يحدث له أسباب خارجية، وأنّ هذا النجاح مؤقت وسيتلاشى قريباً! لذا تجده يتمسك بالفشل ويرى فيه حماية له ويشعر بشيء من التحكم معه في حياته! وربما كان من الأسباب تعرّضه في صغره لسياط مؤلمة من النقد الجارح من الوالدين أو المعلمين حطمت بنيان ثقته في نفسه، وهزّت تماسكه الداخلي!



وربما كان السبب في فقدانه الاهتمام وإهمال من حوله له؛ وهذا يجعله يمارس كلّ أسلحة التخريب الذاتي، إذنّ السبب الرئيس في حدوث هذه الحالة هو تقييم غير جيد للذات! ومنها عدم تحمّل المسؤولية مطلقاً وهذا مخرب رهيب للذات؛ فكيف لشخص يهرب من تحمّل المسؤوليات ولا يباشر أعمالاً ذات قيمة أن يحمي ذاته ويحترمها! ومن المخربات الحساسية الزائدة؛ فكلما زادت حساسية الإنسان من تصرّفات من حوله قلّ احترامه لذاته! ومنها كذلك الاندفاع العاطفي والحبّ المتهور والعطاء غير المنضبط يدمر الذات؛ لأنّ صاحبها يضخّ



المشاعر من طرف واحد  
أو على الأقل بكمية هائلة  
يعجز الآخرون عن مجاراتها!

والسؤال: كيف نوقف هذا

النزيف ونعيد بناء الذات كي تعود  
قوية متماسكة؟ لابد من العلم أولاً أن سلوك  
تدمير الذات ينبع من الإنسان نفسه، فهو سلوك  
يكتسبه الإنسان من البيئة المحيطة أو أساليب التنشئة.  
وأي سلوك مكتسب يمكن تعديله:

١. إن لم تدرك أن تملك قيمة عالية، وأن تستحق النجاح فستنتهي  
حياتك بشكل مأساوي! يقول (زيغ زيغلار): "من المستحيل أن  
نتصرف بشكل جيد إذا كنا لانرى أن ذواتنا جيدة!"
٢. لا تتعامل مع الفشل على أنه شيء يجب تجنبه؛ لأنك مع هذا ستُحجم  
عن أي محاولة، وهذا السلوك للأسف هو أقصر طريق نحو تدمير  
الذات.
٣. تأكد أن الألوان لم يفت لكى تبدأ من جديد، تخلص من الاستسلام  
والشعور بالعجز، اجعل اليوم صفحة بيضاء ونقطة البداية!
٤. عبّر عن مشاعرك وأبد رأيك بشجاعة ودون إساءة أو جرح للآخرين!
٥. لا تسمح لكائن من كان أن يبتزك ويستغلك عاطفياً، وأن يساومك  
على علاقتك معه!

٦. لاترفع الناس لمرتبة القديسين والملائكة؛ فهم بشر ولديهم عيوب  
وأخطاء، ولديك من المواهب والقدرات والممتلكات ما يفوق الكثير.



٧. اعتنِ بصحتك؛ فإهمال الصَّحة والوزن الزائد يُضعِف الروح، مارسِ الرياضة وتحكِّمِ بِغذائك.

٨. تعاملْ مع الحياة بإيجابية من خلال الوعي بالجوانب الإيجابية في حياتك وتعزِيزها وعدم السماح للتشاؤم واليأس أن يتسرَّبَ لِنفسك، وتعتقد أنك عاجز.

٩. سيطر على حياتك وتحكِّم فيها، ولا تتخلَّ عن موقع القيادة، ولا تعرَّ أسباب سلوكك لعوامل خارجية مثل ضغوط الآخرين أو الظروف؛ فهذا يعطيك مبررًا للاستمرار في تدمير الذات.

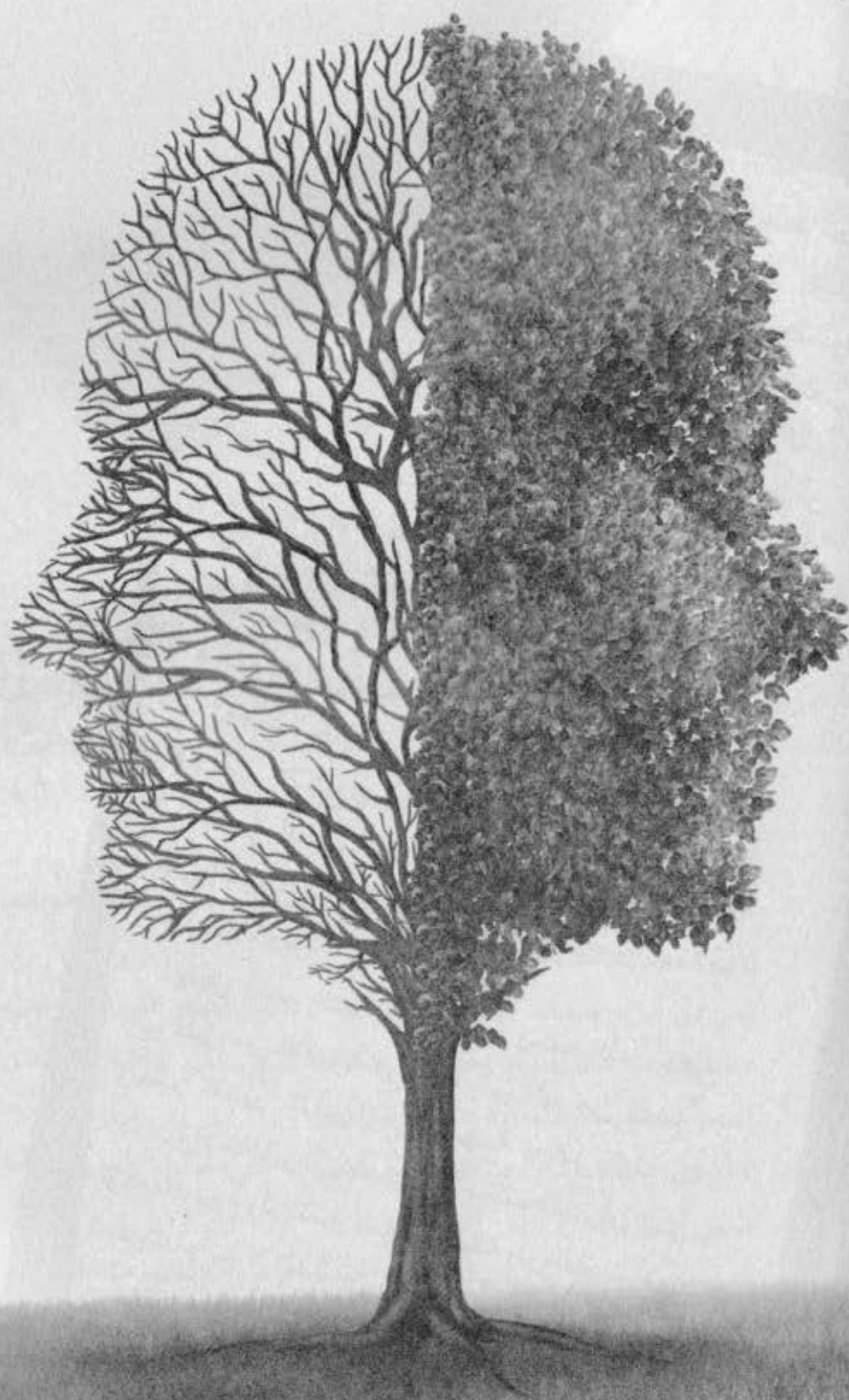
١٠. فكر دائماً في عواقب كلِّ سلوك تقوم به، ولا تسمح للمتعة الآنية أن تحجب نظرك عن التفكير في الآثار السلبية لسلوك تدمير الذات على نفسك وبدنك.

١١. تأمل في حياتك، وحدِّد الإيجابي والسلبي فيها سواء نمط تفكير أو سلوك؛ فمراجعة الذات تعطي الإنسان صورة واضحة عن سلوك تدمير الذات، وتساعد على تجنبه.

١٢. حدِّد المواقف أو المواضع التي تشجعك لسلوك تدمير الذات وتجنبها. فإذا كان البقاء مع أصدقاء سلبيين يشعرك بالإحباط أو يدفعك لسلوك سلبي فتجنبهم.

لن تعيش في هذه الحياة إلا مرة واحدة،  
ولكن إن عشتها بطريقة جيدة فإن مرة  
واحدة تكفيك.





في مطار (شيكاغو) الصاخب لاحظ أحد القادمين مشهداً عجيباً؛ فقد شاهد أحد رجال الأعمال وهو يُنهي إجراءات سفره يتعامل بقسوة بهذا، بل قام بتوجيه الإهانات لذلك العامل والذي انتهت إجراءات السفر ولم ينبس ببنت شفة! وبعد أن لتطيب خاطره والثناء على ضبطه لمشاعره وعدم مجازاة رجل الأعمال في حماقته، فردّ العامل بهدوء: الأمر سهل! هذا الرجل سيتوجه لنيويورك، أما أمتعته فستوجه إلى أوستن!

وهكذا يفعل عدم تقدير الناس! وقديما نصح المرشد الإنكليزي (تشارلز سبورجين) الذي سطع نجمه في القرن التاسع عشر قائلاً: "انقش اسمك على القلوب، لا على الرخام" وأفضل وسيلة لهذا هو تقدير الآخرين!

يقول (عبد الله بن المبارك) رحمه الله: "نحن إلى قليل من الأدب أحوج منا إلى كثير من العلم"، ويُعتبر تقدير الناس ركيزة مهمة وركناً رئيساً في الأدب والأخلاق؛ فلن ينبض من أجلك قلب ولن تهتز لوجودك روح ولن تقبل منك موعظة ولن تطرب أذن لحديثك وأنت لا تقدر من حولك. ومن الحقائق الثابتة أن الأشخاص الذين





يملكون تقديرًا عاليًا  
لذواتهم هم مَنْ يقدر  
الآخرين؛ لأنَّ ذلك يحرضه  
على التعامل المتحضر والتعامل  
الراقي مع الآخرين والتعفُّف عن الكبر  
والغرور، وما يشكل جرحًا لمشاعر الآخرين،  
أو خللاً بالآداب الأنيقة.

إنَّ تقدير الناس سلوك حضاريٍّ ومطلب إنسانيٍّ  
به تسمو العقول ويسود السلامُ وتصفو الأرواحُ ويعلو الحبُّ،  
ودونك بعض السلوكيات التي تنمُّ عن تقدير عالٍ للآخرين:

١. قَدْرُهُمْ... باحترامهم احترامًا غير مشروط بمشاركتك في  
عرق أو جنس أو دين أو مذهب وَمَنْ أراد أن يبادل التقدير، فليعامل  
الآخرين وفقًا لقوانين مبادئ ثابتة؛ لأنَّ الشخص المحترم المتحضر،  
لا ينتق ولا يتلون، بل يحترم الكلَّ ويقدر الكلَّ ويكرم الكلَّ، ولهذا فإنه  
محترم ومُقدَّر من قِبَل الجميع.
٢. قَدْرُهُمْ... بتلمُّس إيجابياتهم وتسليط الضوء على نقاط قوتهم  
والثناء عليهم ثناء صادقًا.
٣. قَدْرُهُمْ... برصدك لكلماتهم الطيبة وسلوكياتهم النبيلة، وحتى  
ممتلكاتهم، ملابسهم عطرهم، فكونك تثني على أناقته أو تبدي  
إعجابًا بعطره لاشك أنه علامة للتقدير.
٤. قَدْرُهُمْ... بالاعتذار عن الخطأ، والمصارعة إلى مساعدتهم في ساعة  
ضيق أو كرب!
٥. قَدْرُهُمْ... باحترام اجتهاداتهم واختياراتهم وأذواقهم ما دام ذلك  
في إطار المباح والمشروع.
٦. قَدْرُهُمْ... بانتقاء أجمل وأروع وأعذب الكلمات عند محادثتهم  
والتعفُّف عند الألفاظ السوقية والعبارات المبتذلة.
٧. قَدْرُهُمْ... بعدم إحراجهم أو جرح مشاعرهم، قَدْرُهُمْ بأن تتأنق في



تعاملاتك معهم!

٨. قَدِّرْهُمْ... باحترام خصوصياتهم وعدم تقصّي أخبارهم أو تحرّي

تفاصيل حياتهم.

٩. قَدِّرْهُمْ... بأن تكون ذاكرًا شاكرًا لأفضالهم عليك ممتنًا لجميلهم،

محييًا لمعروفهم بذكره والثناء عليه.

١٠. قَدِّرْهُمْ... بأن تراعي حقوقهم وأن تحترم مواعيدهم وأن

لا تبخسهم أشياءهم ولا أفكارهم.

١١. قَدِّرْهُمْ... بأن ترفع وتحترم كل ما ينتمون له كأوطانهم وقبائلهم

وحتى شركاتهم، وكذلك كل ما ينتمي لهم كأولادهم وأفكارهم.

١٢. قَدِّرْهُمْ... بإيداع قيمة مضافة لهم بنفعهم، والتنبيه على

أخطائهم برفق ولطف.

١٣. قَدِّرْهُمْ... بالسؤال عنهم وتلمّس حاجاتهم ومبادلتهم ألوانًا

جميلة من المشاعر الإنسانية الراقية.

١٤. قَدِّرْهُمْ... بمشاركتهم أفراحهم ومقاسمتهم همومهم وحمل شيء

من أعبائهم دون تضييع لأولوياتك.

١٥. قَدِّرْهُمْ... بالإنصات العاطفي والتفاعل إيجابيًا مع طرحهم!

١٦. قَدِّرْهُمْ... بأن تستقبلهم بحرارة وشوق، وأن تودّعهم بحرارة

ورجاء لقاء، دعهم يشعرون بأهميتهم!

١٧. قَدِّرْهُمْ.... بأن تستقبلهم بابتسامة عذبة وثرغر باسم وروح مُشرقة!

فلتكن جدولًا رقيقًا - أيها الأنيق - لا ينفك عن التقدير بكل أدواته

وأساليبه، ينبع من الأخلاق، تفيض احترامًا وعرفانًا.

لا شيء يعيق المرء عن التوافق مع الآخرين  
أكثر من كونه على خصام مع نفسه.



# قَدْرُهُمْ

بأن تكون ذاكرًا شاكرًا  
لأفضالهم عليك

بعدهم إحراجهم  
أو جرح مشاعرهم

برصدك لكلماتهم الطيبة  
وسلوحياتهم النبيلة



باحترام خصوصياتهم

باحترام اجتهاداتهم  
واختياراتهم وأذواقهم

باحترامهم احترامًا  
غير مشروط

بأن تستقبلهم بحرارة  
وابتسامة عذبة

بالتنبية على أخطائهم  
برفق ولطف

بالإنصات والتفاعل إيجابيًا  
مع طرحهم



بتلمس إيجابياتهم

بأن تراعي حقوقهم وأن  
تحترم مواعيدهم  
بمشاركتهم أفراحهم  
ومقاسمتهم همومهم

## استراحة القلب

رجلٌ في منتصف العمر، يعيش حالة حزن شديدة لسنوات بعد أن خسر مدخراته؛ فطال ليله وسال دمه وقضى ما تبقى من عمره كسيراً حسيراً، وآخر حكى كيف أن التفكير في مستقبل أولاده عكّر عليه حياته وأفسد عليه مزاجه، بل وجعله لا يستمتع بمأكل ولا مشرب! وثالث لشهور طويلة قُض مضجعه واعتلت صحته بسبب تخوفه الشديد من

احتمالات نقله لمدينة بعيدة!

وفي جميع الحالات السابقة لا عتب ولا لوم على أصحابها في زيارة مشاعر الحزن والهم لهم، ولكن الإشكالية تكمن في طول المكوث أمام تلك المشاهد!

والنتيجة تألم قلب وتيتم آمال! وفقد للاستمتاع بالحياة وضعف بالإحساس بالفرح، وإضعاف شديد للنفس أمام تحديات الحياة! إن من يعلق في دوامة المشاعر السلبية مستسلماً لها، مشرعاً نوافذ روحه لأعاصير الحزن والقلق على نحو مستمر؛ لكي تهز كل ثابت في دواخله وأن تشوه كل جميل في حياته، فقد أصدر حكماً على نفسه بالتعاسة الدائمة والشقاء المستمر!

يقول الشيخ (الغزالي): "الهموم هي سمومٌ تخترق الجسوم، فتتخر فيها كل عظم وتفتت كل عَضد، بل إنَّ القلق والهم "يحطمان العمالقة، ويذبلان الوجوه الطافحة بالحياة"، و"الاستسلام لتيار الكآبة بداية انهيار شامل في الإرادة يطبع الأعمال كلها بالعجز والشلل"!

والحياة الجميلة تحتاج لإدارة عقل جيدة؛ فالمشاعر تُصنع في معمل العقل ومتى ما امتلك الإنسان فكراً راقياً وعقلاً ناضجاً فسينعم



بالمشاعر الإيجابية ولا  
شك!

فما مضى وانتهى تأكد  
أن الحزن لن يغير شيئاً منه، ولن  
يستطيع كائنٌ مَنْ كان أن يعود للماضي  
فيغير في تفاصيله أو يعدل في مساره!

ولا يعجبني أبداً معتقد الفيلسوف الألماني  
(شوبنهاور) في أن الإنسان كائنٌ معذبٌ، وأن الحياة  
ليست سوى تعاقب الألم والفراغ!

نعم، إن الإنسان خلق في كبد ولكن لا يعني هذا دوام الألم والوجع  
والقهر والبكاء!

وأما إن كان الأمر متعلقاً بالمستقبل فلا تهدر الوقت على مالم يأت؛  
فالبعض يضيع وقتاً طويلاً، بل يضيعون أجمل سنوات عمرهم عالقين  
بإرادتهم في مستنقع القلق إماً على وظائفهم أو صحتهم أو أولادهم!  
وللكاتب الأمريكي الكبير (مارك توين) حكمة عجيبة تجلي حقيقة  
الأمر، وتوضح طبيعة المخاوف يقول فيها: "عانيت الكثير من المشاكل في  
حياتي، القليل منها حدث بالفعل!"

قيّد مخاوفك وحرّك عقلك لكي تتحرر من مخاوفك، استجل الأمر عن  
طريق بسط الحقائق دون سطوة عواطف (سلبية) قد تشوه الحقائق، تأمل  
في كل ما يزعجك بحكمة وذكاء ثم حلق بروحك في الفضاء الرحب!

والكاتب الكبير (روبين شارما) له إستراتيجية جميلة في التعامل مع  
القلق، أسماها (استراحة القلق) يقول: "جربتها في غير موقف وكان  
لها أثر جميل في تحسين مزاجي، بل وساعدته تلك الإستراتيجية على  
السيطرة على حياته ومضاعفة إنجازاته والمحافظة على وقته وصحته!"



واستراتيجية (استراحة القلق) باختصار تعني بحسب روبين شارما تحديد موعد معيناً للقلق والبكاء والهم، ثم ننتقل بعده للحياة! مؤكداً على أن صرف كل الوقت على الاستغراق على المشكلات تضييع للوقت وتجدير للمشكلات وتعميق للأزمات؛ فينصحك أن تخصص دقائق يومياً أو أسبوعياً كجلسة للقلق وابك فيها ما شئت وتوجع ونح وتقمص دور الضحية وانغمس تماماً في مشاكلك، ولكن فقط في الزمان المخصص وبعدها غادر المكان وأغلق الملف وأحكم أقفال الباب واسع في أرض الله باحثاً عن الحلول ساعياً لتقليل حدة المشكلات!

ونصح (ديل كارنيجي) كل مهموم في كتابه الخالد (دع القلق وابدأ الحياة) بقوله: "ضع للقلق حداً أقصى!" مستعيراً هذه الفكرة من أعتى المضاربين في سوق الأسهم (برونون كاستلز) عندما سئل عن سر نجاحه فأجاب: "لأنني أضع للخسارة حداً أقصى، أو ما يُسمى بوقف الخسارة!" فما رأيكم لو طبقنا نظام وقف الخسارة؛ وذلك بوضع حد أقصى لكل شيء في حياتنا؟ مثال هذا:

١. ضع زمناً محدداً لانتظار أحدهم، عشر دقائق أو ربع ساعة، وبعدها غادر بضمير مرتاح.

٢. أعط نفسك فرصاً معلومة لتكرار المحاولات في أمر ما، وإذا لم تفلح فيه فهو باب مغلق ولكنه بجانبه ألف باب!

٣. أعط فرصاً محددة للموظف أو للعامل فإن وصل لما تريد، وإلا فاستغن عنه!

٤. أتح فرصة لنفسك للبكاء والأنين لفترة معلومة، ثم توقف! عندما تطبق قاعدة (ضع حداً أقصى) على كل ما يطرأ عليك فستعفي نفسك من نفاذ الصبر واعتلال المزاج واشتعال المشاعر واستشعار الخوف وستقلل من سطوة كل ما يزعجك!



فقط قل لكل شيء يزعجك:  
 "هذا الموقف لا يحتاج مني لأكثر  
 من كذا من الوقت اللازم، ثم أسقطه  
 من حساباتك نهائياً!"

غير من نظامك، بدل روتينك، استمع لما يطربك، حرك حسَّ  
 الجمال عبر المنظر الجميل، تحدّث مع حبيب، استرجع ذكرى جميلة،  
 مارس رياضة محبّبة، شاهد لقطات لفريقك المفضل عندما نال بطولة  
 مهمة!

ثق أن مساحات التحرك بالنسبة لك واسعة، لا تجعل لحظات  
 الانكسار تطول وساعات الهزيمة تستمر، وامتنع صهوة الأمل وتجاوز  
 الألم، ولا يبلغ هذا المرام إلا صاحب فكر نير ونفس وثابة تأبى أن  
 تحطمها نائبات الدهر. فلا تخضع ولا تحن رأسك للنائبات، وتنبطح  
 أمامها منكسراً ذليلاً  
 فالأمر بيدك!

وفي هذا الشأن انتهج المفكر (كافيت وروبرت) أسلوباً فلسفياً  
 منعشاً في معالجة المواقف السيئة فقد لاحظ أن لا أحد يفشل إذا ما  
 خاف أو سقط، بل يتمثل في البقاء على وضعية السقوط والاستسلام!  
 ويوصيك المحفز الكبير (زيج زيجلر) عندما تعلق في أحد  
 مستنقعات الهم بنصيحة تخلصك من مأزقك، وهي تتمثل في ثلاث  
 خطوات:

١. عليك أن تدرك أنك سقطت!

٢. اعلم أنه لا مواقف في الحياة ميؤوس منها.

٣. ضع حداً زمنياً لوقت السقوط!

ويروي (زيج زيجلار) قصته عندما فاز المرشح الرئاسي جيمي

كارتر على المرشح جيرالد فورد، يقول عن نفسه: "كنتُ مؤيداً لفورد ولكنه خسر في الانتخابات؛ فانتابتنى موجة حزن شديدة وغمرتني حالة إحباط هائلة فقد كنتُ واثقاً من فوز فورد، ولكن هذا لم يحدث وأحسستُ بانكسار شديد واعتزلتُ الناس! وخلالها كنتُ أسأل نفسي: هل سأعادي كارتر أو أساعده؟ وحيثُ إنني كسبتُ أياماً من البؤس والشقاء فقد حددتُ يوم (١٥ نوفمبر) لإيقاف مسلسل الكآبة، وكنتُ قبل هذا التاريخ حاشداً جهودي في التنقيب عن أخطاء ونقاط ضعف (كارتر) وبعد (١٥ نوفمبر) ركزتُ جهودي في البحث عن أشياء طيبة في (كارتر) وبدأتُ أستمع لمؤيديه وأركز على نقاط قوته وخلال أيام قليلة كان تحولاً كبيراً في صورة (كارتر) في عقلي!"

اضحك بصوت عالٍ إذا ابتهجت.. وابك بلا حياء إذا همك شيء....  
واشك همك لمن تستريح إليهم فإن لم تجد فسجّله على الورق ثم مزقه.  
واهزم همومك بالانفصال عنها وعدم تغذيتها، طهر قلبك من الكراهية والرغبة في الانتقام ممن أساءوا إليك، وعش حياتك باعتدال؛ فلا تسرف في التفكير في المستقبل على حساب الحاضر.... ولا تتعام عنه نهائياً.

إن الخطأ أن نعيش حياة لا نرضاها، لكن الخطأ الأكبر هو ألا نحاول تغييرها إلى الأفضل دائماً، فإذا قصرت الإمكانيات عن الأمناني، فزنا على الأقل بشرف المحاولة الذي يدفعنا للرضا؛ لأننا لم نقصر في حق الحياة ولا في حق أنفسنا.

تأملت في حال البشر فوجدت أن أكثرهم  
ينتظر سبباً يجعله سعيداً، وأقول: لسنا  
بحاجة للانتظار، فلدينا الآن ألف سبب  
يجعلنا سعداء، ففتش عن أحدها الآن.









## سميحان

كتب أحدُ الأدباء عبارة رقيقة قال فيها : (إن أظهر النفوس النفس التي اختبرت الألم فرغبت أن تجنب الآخرين مرارته) ما أروعها من نفسٍ سمحةٍ كريمةٍ نقيةٍ، وقد ذكرتني هذه العبارة بشابٍ في عقده الثاني مر بظروف قاسية في سنواته الأولى، ولكنه تجاوزها تماماً و بشخصية قوية وروح طيبة فقد كان أطلق ما يكون وجهاً وأنعم ما يكون حديثاً ، كان سمحاً في كل شيء في تعامله، سمحاً في اللعب ، سمحاً في الأخذ والعطاء ، سمحاً في البيع والشراء !

كان يتعامل مع الصغار بلطف وحنان ؛ فكان يلاعب هذا ويضحك لهذا ويحمل هذا !  
وحتى في أوقات انفعاله كانت السماحة تحضر بكامل زينتها !  
والأيامُ لازالت تؤكد أن أخلاق البشر الحقيقية هي أخلاقهم التي تتجلى عند الخلاف والنزاع والخصام ، وليست تلك التي تظهر أيام الصفاء والوئام !  
ولقد أطلق المقربون من صاحبنا عليه لقباً جميلاً وهو ( سميحان ) !

حيث كانت (السماحة) عنواناً بارزاً لتصرفاته دون تقريط فاضح في حقوقه ، ودون تجراً من الغير على حدوده !  
و كانت جل تعاملاته يغلب فيها التسامحُ على التشاح !  
لطفٌ دون ذهاب للهيبة ، رقة ولدت حبا وسماحة أثمرت ودا !  
وللأسف أصبح الناسُ الآن يدققون على الصغير ويحاسبون على بسيط الأخطاء ويرصدون الصغائر ، ومعها ضاعت الأوقات وأهدرت الجهود وتوترت العلاقات !



والبعض إن زلت  
بتصرف أو فلتت منك  
كلمة حاسبك حسابا عسيرا  
- وإن اعتذرت أو بينت حسن النية  
- لا يرضيه سوى تعليقك على حبال  
المشنقة!

وهناك من يُشقي أهل بيته بالتركيز على كل  
شيء ويحاسب أولاده على أدنى سلوك حسابا عسيرا!  
وتجد من النساء من تعامل الجميع بود إلا زوجها حيث  
التركيز على أخطائه ورصد هناته وإزعاجه والتنكيد عليه!  
والبعض إن أراد شراء سلعة يبذل جهودا عظيمة من أجل إنقاص  
مبلغا صغيرا بإلحاح شديد وحرص عجيب!  
ولن أنسى ذلك الموقف من أحدهم في أحد أيام الرياض الحارة عندما  
توقف عند أحد الباعة المتجولين في عز الظهيرة وكان التعب قد أنهك البائع  
والحاجة أضنته والحر أرهقه وقد بذل وكان بحوزته شحنة من فاكهة  
(الحبيب)

وكانت نوعية ممتازة فماذا حدث ؟ حيث شرع بمفاصلة هذا البائع  
باحترافية و بطول نفس ؛ فما كان من الشاب والذي بلغ به التعب كل مبلغ  
إلا أن قال: خذها مجانا !

وقد حدثني صديق عن أحد الذين عمرت السماحة قلوبهم أنه يتلمس  
من بدا عليهم ضيق الحال وقصر اليد، ليشتري منهم ما يعرضونه من  
بضاعة ، حتى ولو لم يكن شديد الحاجة إليها، وبالثمن الذي يطلبونه دون  
أي مناقشة او مساومة ، بل ربما يسامح في بعض ما قد يزيد له من مال!  
السماحة ولين الجانب وصفاء النفس إذا تفشت في البيوت والمدارس  
والمجتمعات عشنا بسلام وارتقيننا بتعاملاتنا وقل التوتر في حياتنا !

فما اروع أن نعمل على صناعة الشخصية (السمحة !)  
و السَّمَاحَة في الاصطلاح تطلق على معنيين: الأول: (بذل ما لا يجب  
تفضلاً) الثاني: (في معنى التسامح مع الغير، في المعاملات المختلفة، ويكون  
ذلك بتيسير الأمور، والملاينة فيها، التي تتجلى في التيسير وعدم القهر)  
ويشبه الميداني رحمه الله النفس السَّمَّحة بالأرض الطَّيِّبَة الهَيِّنَة  
المستوية، فهي لكل ما يراد منها من خير صالحة، إن أردت عبورها هانت،  
وإن أردت حرثها وزراعتها لانت، وإن أردت البناء فيها سهلت، وإن شئت  
النوم عليها تمهدت !

نريد أن نعيد السماحة لحياتنا، نريد أن نعطر أجواءنا بالسماحة،  
ولتكن أنت السَّمَح :

- سَمَحًا بمد يد المساعدة وتقديم يد العون بالنصيحة الصادقة !
- سَمَحًا بالعفو والصفح والتجاوز عن أخطاء الغير دون أن يرضى  
بضيم ويقبل بجور!
- سَمَحًا يراعي من حوله ويعتني بمشاعرهم فلا تجده يخرج أحداً أو  
يتصيد هفوة ، مؤدبا مهذبا لطيفا!
- سَمَحًا مع من حوله وذلك بعدم التشدد أو التضيق عليهم معنويا  
أو ماديا سمحا بالكلمة الطيبة والعطاء الكريم والتغافل المحمود  
والنصيحة الرقيقة!
- سَمَحًا في البيع والشراء بعدم التدقيق المتكلف والمبالغ به يطالب  
بحقه ولكن أن تعذر بنسبة كاملة قبل وتسامح!
- سَمَحًا بحب الخير للناس وتنفيس كربهم وقضاء حوائجهم بحسب  
قدرته!
- سَمَحًا في قضاء الدين وانظار المعسر!
- سَمَحًا بالوجه الطلق والثغر الباسم والخلق الكريم نزيها في التعامل  
وأداء الحقوق وسد الثغرات كيسا في ردم الفجوات بهدوء وحكمة !





### • سمحاً بحسن الظن

بالآخرين، وتلمس الأعذار  
وحمل حديثهم وسلوكهم على  
المحمل الحسن!

### • سمحاً بمشاركة من حوله همومهم وأفراحهم بصدق ودون أن تتعطل حياته دون أن يخل بأولوياته !

يقول ابن القيم رحمه الله عن شيخه ابن تيمية : ( ما رأيت أحداً  
أجمع لخصال السماحة من شيخ الإسلام ابن تيمية - قدس الله  
روحه - وكان بعض أصحابه الأكابر يقول عنه وددت أني لأصحابي مثله  
لأعدائه وخصومه، ما رأيته يوماً يدعو على أحد منهم قط، بل كان  
يدعولهم، وقد جئت يوماً مبشراً له بموت أكبر أعدائه وأشدّهم عداوة  
وأذى له، فنهرني وتكر لي واسترجع، ثم قام من فوره إلى بيت أهله  
فعزاهم وقال : إني لكم مكان أبيكم ولا يكون لكم أمر تحتاجون فيه إلى  
مساعدة إلا وساعدتكم فيه )

أصحاب النفوس السمحة الرضية لا خوف عليهم مهما قست عليهم  
بعض ظروف الحياة لأنهم يواجهون شدائدها بهذه النظرة المتسامحة  
التي تغفر للحياة كل ما يلاقونه فيها من آلام وينتظرون بصبر لا يكل  
حظهم العادل من السعادة.

وربما قال أحدهم مشيراً لشبهة معروفة : إنك لو تسامحت وصفك  
الناس بالعجز وأكل حقك وتجراًوا عليك ، وظنوا فيك الضعف ! وأقول  
لك : لا تقبل ضيماً ولا ترضى ظلماً ولكن وسع من دائرة تسامحك وارفع  
من مستوى تغافلِكَ، اطلب الحق ولكن لا تتشدد ارفع الظلم ولكن لا  
تعتد، وليكن شعارك لست بالخب ولا الخب يخدعني !

ومكاسب السمع عظيمة وجوائزُه سنية ثمينة :

فتجد أن له في قلوب الأسوياء احتراماً وتقديراً ؛ فالبشر جبلوا



على حب وتقدير من يعاملهم باللين والمسامحة والتعاطي عن زلاتهم ويجلب  
لنفسه الخير في الدنيا والآخرة !

وقد دعا رسول الله - صلى الله عليه وسلم - بالرحمة للرجل السمع :

(رحم الله رجلاً سمحاً إذا باع ، وإذا اشترى ، وإذا اقتضى)

والسّماحة في البيع والشّراء باب عظيم من أبواب كسب الرّزق وتكثيره و  
السّماحة تجلب التّيسير في الأمور كلّها!

والسماحة نعمة عظيمة وهبة جليّة ، تجعلنا ننعم براحة في القلوب ،  
خلق سام تصفو به القلوب ، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ( خير  
الناس ذو القلب المحموم واللسان الصادق ، قيل : ما القلب المحموم؟ قال :  
هو التقي النقي الذي لا إثم ولا بغي ولا حسد ، قيل : فمن على أثره؟ قال :  
الذي يشنأ الدنيا ويحب الآخرة ، قيل : فمن على أثره قال : المؤمن في خلق  
حسن)

والسماحة تغطي عيوب الإنسان إذا كان سهلاً في تعاملاته مع الآخرين  
يغطي بالسماحة كل عيب

وكم عيب يغطيه السخاء

والنفس المجبولة على السماحة أقرب إلى التقوى من تلك القاسية  
الصلافة! فالقلب المفطور على الرأفة والسماحة أبعد عن الظلم والقهر  
والتسلط عن المظالم!

مادام هناك قلب حنون وروح نقية، فإن  
العدوى ستنتشر. كن أنت ذلك الشخص.





# كيف تقهر الصغائر؟

للتخلص من أسر صغائر الأمور، وقيد توافه المواقف؛ إليك توجيهات جميلة ستخفف عليك الأحمال وتقلل الكثير من التوتر في حياتك بإذن الله:

١- ماذا يعني إنَّ أسأتَ التصرف في موقف ما، أو أسأتَ لشخص من غير قصد وجانبك التوفيق في مشروع ما؟! عُد لطبيعتك البشرية، وتذكَّر أنك بشرٌ قد جُبِلت على الخطأ ولن تنفك عنه.

٢- اعلم أنك عندما تعلي مقاييسك وتبالغ في طلب المثالية سواء على الصعيد الشخصي أو العام فإنك تخوض بهذا معركة خاسرة ستفقد معها نعمة الشعور بالرضا والقبول؛ فتخلص من عقدة الكمال في الحياة حتى تبصر مواطن الجمال فيها.

٣- إنَّ الشخص الذي يتعاطى مع توافه الأمور وصغائر الأحداث بتوتر وأفعال يجني على نفسه جناية عظيمة، فهو أشبه ما يكون للشخص الذي يفتن نفسه جزءاً جزءاً ويسقيها السم القاتل قطرةً قطرةً حتى يستيقظ في ذلك اليوم وقد أفنى روحه واستنزف كل طاقته وعرضها للانهيـار الكامل، لذا فإنَّ الثمن الباهظ لأسر تلك الصغائر هو الحرمان من سحر الحياة وجمالها.

٤- لا تظنَّ -وفقك الله- أنك شاغلُ الناس وحديث المجالس وبؤرة تركيز البشر يعدُّون أخطاءك فلسـتَ مركز الكون، وتذكر أنَّ





الناس في شغل  
عن التفكير  
بأخطائك وزلاتك  
واحصاء أنفاسك ومراقبة  
تحركاتك، لذا فقر عيناً ونم هادئ  
البال عندما يصدر منك خطأ، فلدى  
البشر ما يشغلهم عن متابعة أخطائك أو  
الحديث عنها.

المرحلة الملكية  
٢٢٣

- ٥- إنَّ الهوس والتعلق بنظرية (إنجاز كل شيء) سيفضي بك  
أخيراً إلى ألا تنجز شيئاً، فسر الحياة الجميلة ليست في إنجاز كل  
شيء، وإنما تكمن في الاستمتاع بكل خطوة تقوم بها.
- ٦- إنَّ الاستغراق في الأحداث الماضية، وإن كانت عظيمة يصنّف ضمن  
توافه الأمور وصغائرها، فلا تسترسل في التفكير؛ حتى لا تعطل  
قدراتك وتذهل معها عن الاستمتاع بالحاضر والتخطيط للمستقبل.
- ٧- طبق استراتيجية ما يسمى (بفلتر الزمن) وتأكد أن أغلب الأشياء  
التي تزعجك الآن لن تشغل أي حيز في تفكيرك بعد سنة، فتسامح  
مع كل خطأ أو زلة أو ألم، فسيصبح قريباً مجرد ذكرى فلا تجاهد  
في غير عدو ولا تكن ثائراً بلا قضية.

أنت وليس الظروف أو من حولك من يملك  
القدرة على جعلك سعيداً أو تعيساً.







التعلق بنظرية (إنجاز كل شيء)  
سيفضي بك إلى ألا تنجز شيئاً

لا تظن أنك شاغل الناس  
وحديث المجالس



2

الثمن الباهظ للصغائر  
هو الحرمان من الحياة وجمالها

1

3

# كيف تقهر الصغائر

4

دع الاستغراق في الأحداث الماضية  
فهو يصنف ضمن توافه الأمور

5

تخلص من عقدة  
الكمال في الحياة



7

تذكر أنك بشر قد  
جُبلت على الخطأ

6

أغلب الأشياء التي تزعجك الآن  
لن تأبه بها بعد فترة وجيزة





- هل تعاني من ضعف شهية؟
- هل تشعر بأن الحياة أضحت لا تطاق؟
- هل وصلت لمرحلة أنك لا تستمتع بأي شيء؟
- هل تعاني من سرعة الانفعال من التوافه؟
- هل تشعر بنفاذ القدرة وقلة الحيل؟
- هل فقدت الاهتمام والاكتراث بالأشياء المحيطة بك؟
- هل فقدت الدافع والحماس للحياة. ومزاجك دائما معتل؟

إذا كنت تعاني من تلك الأعراض فأنت تعاني مما يسمى بـ (متلازمة الاحتراق النفسي) أو ربما كنت تحوم حولها! ويكاد يتفق معظم الباحثين على أن مفهوم (الاحتراق النفسي) يشير إلى "حالة من الإنهاك أو الاستنزاف البدني والانفعالي؛ نتيجة التعرض المستمر لضغوط عالية. ويتمثل الاحتراق النفسي في مجموعة من الظواهر السلبية منها: التعب، والإرهاق، والشعور بالعجز، وفقدان الاهتمام بالآخرين،



وفقدان

الاهتمام بالعمل،

والسخرية من

الآخرين، والكآبة، والشك

في قيمة الحياة، والفرق بين

الاحتراق النفسي والاكئاب أن الاكئاب

يلازمه فقدان الثقة بالنفس واحتقار الذات،

على عكس الاحتراق النفسي، الذي لا يغير في الغالب

من صورة الذات في الذهن، بل يلقي المريض باللوم على

محيطه والحالة الاقتصادية والاجتماعية العامة!

ومتلازمة الاحتراق النفسي عادة ما تستهدف بعض المهن وهي

تلك التي تتطلب تركيزاً عالياً وجهداً فكرياً ونفسياً وفيها أحمال

نفسية ثقيلة، ويتحمل أصحابها مسؤوليات واسعة خاصة تجاه

شريحة معينة، وقد يصيب مهناً لا يوجد فيها توصيف وظيفي واضح

ولا مهام محددة أو أماكن عمل مشبعة بصراع المناصب!

أما السمات الشخصية لمن يعاني من الاحتراق النفسي فهي

المثالية المزعجة وحب الكمال والتوقعات العالية عن النفس والعمل

ومن يتعامل معهم وأيضاً من يملك قيماً عليا ويصطدم بواقع

غير جيد، ومنهم أيضاً الأشخاص الذي يعلقون حياتهم ويربطون

مصيرهم بالرضا الوظيفي، ولا شك أن اعتناق الإنسان لقيم

الإنجاز والتفوق بشكل حدي واللهاث خلف المناصب المتعطش للسلطة

دون أن ينال شيئاً منها يدمره ويؤدي به للاحتراق النفسي!



وحتى لا تصاب بتلك الآفة الخطيرة -الاحتراق النفسي-  
وتضعفك وتجعل حياتك عامرة بالخيبات والحسرات والضيق  
والكدر؛ عليك بما يلي:

١. قبل أي شيء تأكد أن الصحة - وخصوصًا النفسية - هي من يعطي  
للحياة قيمة ومعنى؛ فحافظ عليها وقدمها على أي شيء..
٢. غير أسلوب حياتك تمامًا قبل أن تغرق في المستنقع، وتذكر أن العمل  
جزء من الحياة، وليس الحياة!
٣. لا تعمل عند شركتك ٢٤ ساعة؛ فالذي بينك وبينهم ساعات معينة،  
وهذا يكون بالفصل بين العمل وباقي جوانب الحياة.
٤. اعرف ما المطلوب منك في العمل، وما المهام التي كُلِّفَتْ بها، وما  
حدود مسؤولياتك؛ وبعدها رحمة بنفسك ورفقًا بها لا تتجاوز ما هو  
مطلوب إلا بنسبة صغيرة.
٥. اعتنِ بنومك وخذ كفاياتك منه، واحرص ما أمكن على أخذ قيلولة  
لتجديد الطاقة ولو لدقائق.
٦. اجعل لك وردًا يوميًا لممارسة الرياضة المشي أو السباحة أو أي نوع؛  
فالرياضة تنفيس للمشاعر السلبية، وتنشيط للدورة الدموية ومقوِّ  
جبار للطاقة الإيجابية.
٧. احترم إجازات آخر الأسبوع والأجازات السنوية بالابتعاد التام عن  
أجواء العمل؛ لا اتصالات ولا بريد إلكتروني بإراحة للجسم والعقل  
معًا وإعادة نشاطهما.
٨. لا تكن دائمًا متاحًا؛ ضع حدودًا واضحة للاتصال بك خارج أوقات  
العمل الرسمية.



٩. من حين لآخر اجعل لك

وقت فراغ دون أي أنشطة

أو التزامات، فالإنسان يحتاج

إلى وقت لا يفعل فيه شيء أو يفعل ما

يخطر له بشكل تلقائي.

١٠. تعلم أن تقول (لا) حينما يطلب منك ما هو خارج عن

مسؤولياتك، وضع للآخرين حدودًا واضحة، ولا تُجامل على

حساب صحتك ووقتك وأسرتك.

١١. دوّن المهام اليومية وحدّد أولوياتك ونظّم وقتك.

جرب أن تتعامل مع الأزمات التي تزورك  
بعقلية الواثق من حلها.



تعلم أن تقول (لا)



دون المهام اليومية وحدد أولوياتك ونظم وقتك



لا تكن دائما متاحا لكل متصل



اجعل لك وردا يوميا لممارسة الرياضة



احترم الإجازات بالابتعاد عن أجواء العمل



اجعل لك وقت فراغ دون أي أنشطة



اعتن بنومك وخذ كفايتك منه



لا تعمل عند منشأتك ٢٤ ساعة



غير أسلوب حياتك تماما قبل أن تغرق



تأكد أن الصحة هي من يعطي للحياة قيمة فحافظ عليها



اعرف ما المطلوب منك في العمل



حتى لا تصاب بالاحتراق النفسي





## العادة السيئة

ما وجدتُ أمرًا أضيع للوقت، وأنهك للجسد، وأطرد للتقدير من عادة اللهث خلف إرضاء الآخرين، وتلمس إسماعدهم وتسؤل ثنائهم على حساب الذات!

وقد أكد (الطنطاوي) على قضية خطيرة بقوله: "إرضاء الناس غاية لا تدرك.. وإرضاء الله غاية لا تترك؛ فاترك ما لا يدرك وأدرك ما لا يُترك"

والبعض يعيش كما يشتهي الناس؛ فيأكل حسب مزاج من حوله ويلبس بحسب ذوقهم ويدور في فلکهم!

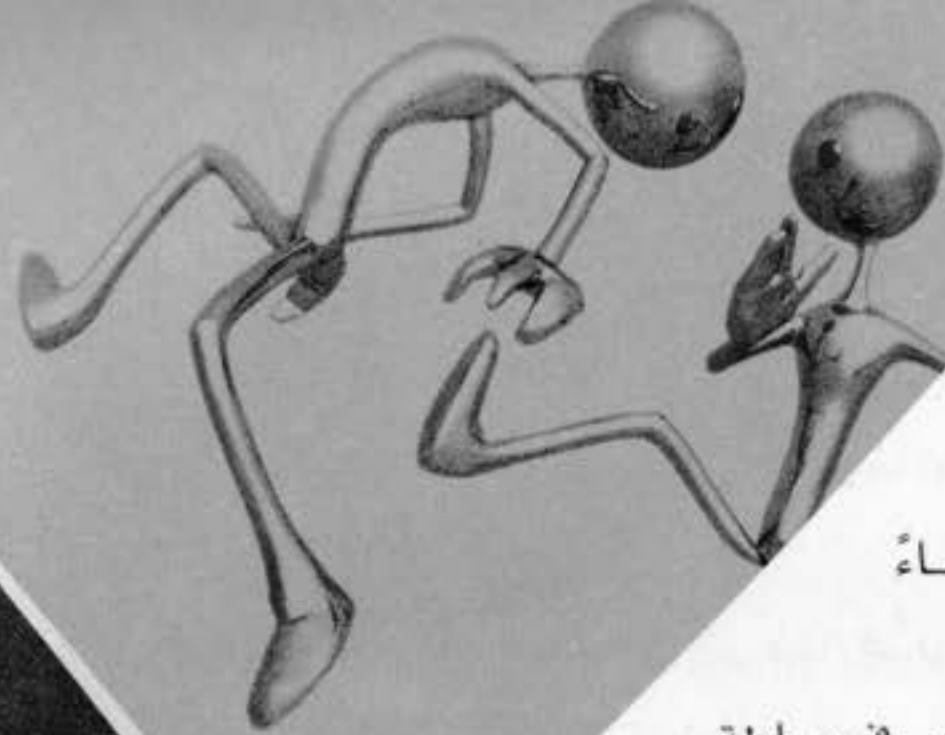
يعيش للناس ولا يعيش لنفسه؛ فلا يتكلم ولا يسكت ولا يأخذ ولا يدع ولا يبتسم ولا يقطب إلا لأن الناس يريدون هكذا!

يقول المنفلوطي رحمه الله: حياة البعض في هذه الدنيا حياة ضمنية في حياة الآخرين فلو فتش عنها لن يجد لها أثرا إلا في عيون الناظرين وآذان السامعين وأفواه المتكلمين!

أن هذا السلوك الخاطئ يعني باختصار اختزال الحياة في إرضاء فلان وعلان، ولهذا السلوك غير السوي علامات ومنها:

- الشعور بالضيق الشديد عندما يأخذ أحد منك موقفاً سلبياً، ولو دون جريرة!
- تميل للاعتذار عن أمور لا ذنب لك وربما أنت من اعتدي عليك!
- تتنازل كثيراً تجنباً للدخول في صراعات أو معارك!
- توافق على أي طلب منك، ولو كنت غير راضٍ عنه في داخلك!





• تَغَيِّرْ مَنْ  
طَبَاعَكَ وَسُلُوكَكَ وَقِيَمَكَ  
مُوَافِقَةً لِمَنْ حَوْلَكَ وَإِرْضَاءً  
لَهُمْ!

أَرْجُوكَ لَا تَضِيعَ وَقْتَكَ فِي مُحَاوَلَةِ  
إِرْضَاءِ الْآخَرِينَ؛ حَتَّى لَا تَعِيشَ حَيَاتَكَ عَلَى  
طَرِيقَتِهِمْ!

وَمَا كَذَبَ مَنْ قَالَ: اهْتَمِ بِرَأْيِ الْآخَرِينَ وَسَتَكُونُ دَوْمًا  
سَجِينًا لَهُمْ!

الْحَيَاةُ تَبْدُو صَغِيرَةً مُظْلَمَةً إِذَا أَنْفَقَ الْإِنْسَانُ وَقْتَهُ فِي رَصْدِ مَاذَا  
يَعْجِبُ الْبَشَرَ وَمَاذَا يَكْرَهُونَ!

وَالسُّؤَالُ: إِذَا قَلَبْنَا النَّاسَ فَمَنْ نَعْنِي؟ هَلْ هُمْ كُلُّ الْبَشَرِ؟ أَمْ كُلُّ أَفْرَادِ  
مُجْتَمَعِكَ، أَمْ أَسْرَتِكَ، أَمْ أَصْدِقَاؤُكَ!

سَتَجِدُ أَنَّ النَّاسَ الْمَقْصُودَةَ هِيَ شَرِيحَةُ تُكْثِرُ النِّقْدَ وَتَعْشَقُ الْفُضُولَ  
وَالْتَدَخُلَ فِي حَيَاةِ الْآخَرِينَ، شَرِيحَةُ تَعَانِي الْكَثِيرَ مِنَ الْمَشَاكِلِ وَتَشْكُو الْعَدِيدَ  
مِنَ الْأَزْمَاتِ! فَلَوْ كَانَ الْأَمْرُ مُتَعَلِّقًا بِالْحُكَمَاءِ وَالْعُقَلَاءِ وَأَصْحَابِ الْفَهْمِ لِقَبْلِ  
الْأَمْرِ!

وَمَنْ تَأَمَّلَ فِي حَالِ هَذِهِ الشَّرِيحَةِ مِنَ النَّاسِ بَدَأَ لَهُ أَنَّهُمْ تَكْتَلُوا وَغَدُوا يَدًا  
وَاحِدَةً عَلَى مَنْ تَفُوقَ عَلَيْهِمْ؛ فَحَرُّوبُهُمْ مُسْتَمِرَّةٌ وَأَسْلِحَتُهُمْ مَعْرُوفَةٌ وَهَدَفُهُمْ  
وَاضِحٌ وَجَلِيٌّ هُوَ التَّلَاعِبُ بِالْفَرِيَسَةِ وَإِنْهَاكُهَا وَتَحْطِيمُهَا!

وَمِنَ الظُّلْمِ لِلْحَيَاةِ وَالْإِسَاءَةِ الْبَالِغَةِ لِمَعَانِيهَا الْجَمِيلَةِ الْإِحْتِكَامُ فِي شُؤُونِ  
الْحَيَاةِ لِعَامَةِ النَّاسِ!

لَنْ تَسْتَمْتَعَ بِحَيَاةٍ وَلَنْ تَنْجِزَ فِي مَهْمَةٍ، وَلَنْ تَحْظِيَ بِاحْتِرَامٍ مِنْ  
حَوْلِكَ وَأَنْتَ لَا هَمَّ لَكَ إِلَّا مَاذَا قَالَ النَّاسُ عَنِّي؟ وَهَلْ أَعْجِبُهُمْ تَصَرُّفِي؟

بل وأيُّ معنى لحياتك وأنت تبذل الجهدَ الوافر والوقت الثمين على  
ترويض نفسك لتقبُّل ما يحبه الناس؛ فتأكل ما تعاف وتلبس ما يمجُّه ذوقك  
وتشرب ما تكره!

وفي دراسة خطيرة وضحت أثر هذا السلوك على الصحة النفسية،  
حذرت من أن الأشخاص الذين يتعاملون على أنفسهم ويقدمون التنازلات  
لإرضاء الآخرين على حساب راحتهم النفسية والجسدية يُصابون بالاكتئاب  
بنسبة ٣٠٪، وبالإحباط بنسبة ٦٠٪ وأيُّ حياة سلوك هذا إن كانت ثمرته  
اكتئابًا أو إحباطًا!

فكم موهوب فطن وأد موهبته ولم يظهرها خوفًا من سخرية الناس به!  
وكم من مصلح مجدّد تردّد في مشاريع الإصلاح؛ خشيةً سخط  
الساخطين وكره الكارهين!

ونصيحتي لك - أيُّها الإيجابي - اطلب الخير من أهله وأنشد الرأي  
من أهل الفهم، لاتجعل همك إرضاء أشخاص لم ينفعوا أنفسهم، ولم يبنوا  
مجدًا ولا يصنعوا عزًّا!

إن أنجزت أمرًا فلا تتحسس كلام الناس عنك، ولا تسأل عن  
مشاعرهم، ولا ترهق نفسك بالسؤال أسخطوا أم رضوا، أعجبهم أم لا؟  
فبعض البشر لن يرضى عنك حتى تؤيد رأيه وتقف عند وجهة نظره وتطرب  
لعزفه، وهناك من قرّر أن يكرهك مهما ألت له الجانب وتلطفت معه في  
الخطاب ووافقته في الرأي!

فلا تفرح برضا الدهماء، ولا تجزع عند سخطهم؛ فلا دينَ لهم عليك،  
ولا معروف عليك منهم!

وأعجبني في هذا الشأن كلمتان أحدهما لـ (أمين الريحاني) وقد اتخذ  
منها شعارا وهي: "قل كلمتك وامشي"

والثانية قالها الأديب الشهير (برنارد شو) وقد كتبها على موقد حجرته:



"يقولون؟ ماذا يقولون؟ دعهم  
يقولون!"

وحتى تهنا بحياتك وتسعد في عيشك

وترتقي بنفسك، فلا بد من أن تتحرر من داء إرضاء الآخرين!  
وما يعين في هذا الشأن أن تدرك حال البشر؛ فهم ضعفاء مساكين  
يمرضون كما تمرض ويخطئون ويتحسرون ويترددون ويرتكبون  
حماقات، ولديهم مسافة بين النظرية والتطبيق أو بين مبادئهم  
وسلوكلهم، بشر من تراب ولتراب! فلا تعط الناس أكبر من قدرهم،  
واحذر أن تولي أهمية أكبر من اللازم بنظرة الآخرين لك أو ما  
يظنونك عنك، وكف عن التفاعل مع حديث وما يريدون أن تكون  
عليه، فإذا ما قلت من قدر نفسك وحططت منها فثق أن العالم بما  
فيه لن يرفعك.

«لا أعرف ما هو سر النجاح، لكن سر الفشل  
هو محاولة إرضاء الناس»





## الغباء العاطفي

أثبتت الدراسات أن مؤهلك العلمي العالي، وقوة ذاكرتك، وقدرتك على التحليل، وكل ما هو متعلق بالذكاء العقلي لن يشفع أو يضمن لك أن تكون زوجاً محبوباً أو أباً صالحاً أو موظفاً متميزاً أو صديقاً عاقلاً! فالموضوع منوط بقدرات أخرى ونوع آخر من الذكاء هو الذكاء العاطفي، وكما أن هناك ذكاءً عاطفياً فهناك غباءً عاطفياً!

ومن باب أن الأشياء تتميز بضدّها ومن طريق "عرفت الشرّ، لا للشرّ ولكن لتوقيه": سأقدم لك بعض صفات الأغبياء عاطفياً، فالغباء يزداد وينقص بحسب تواجد هذه الصفات وقوتها:

١. الغبيّ عاطفياً يتخذ على الدوام قرارات سريعة دون استشراف للمستقبل، ودون حساب للمكاسب والخسائر، يغلب عليه الاندفاع والتهور.
٢. حساسٌ جداً تجاه النقد، ويرى أن فيه اعتداءً عليه وهجومًا على شخصه، ولو كان في مصلحته ومن شخص يحبه؛ لذلك هو شخصٌ دفاعيٌ فتجده يدافع عن نفسه وأنت في أول نقدك، وربما يعتدي عليك لفظياً أو ينبش ملفات قديمة أو يتعرّض لأمر شخصية بعيدة عن موطن النقد.
٣. يئأس مع أول إخفاق ويرفع الراية البيضاء مع أول عثرة؛ لذلك يُصاب بحالة من الإحباط بشكل مستمر.
٤. لا يراعي المشاعر ولا يعتني بالقلوب، سهلٌ لديه كسر الخواطر،



وجرحُ القلوب.  
لا يهْمُهُ إِنْ كَانَ  
هَذَا التَّصَرُّفُ أَوْ تِلْكَ  
الْكَلِمَةُ تَزْعُجُكَ وَتَوْذِيكَ!  
الْأَهْمُّ عِنْدَهُ هُوَ إِحْرَاجُ الْآخَرِينَ أَوْ  
التَّنَدُّرُ عَلَيْهِمْ.

٥. الكلمة لديه تخرج بسرعة على أي حال! شعاره  
في هذا "اللي في قلبي على لساني" لذا هو كثيرُ  
السَّقَطَاتِ ومعها ينفرُ منه مَنْ حوله.
٦. لا يجيد مهارةَ الإنصات؛ فربما يسألك هو سؤالاً، ولا يحتمل أن  
ينصتَ للإجابة.
٧. يثق بالجميع؛ فتجده يفشي أسرارَه، ويتحدثُ عن أدقِّ التفاصيل  
الخاصّة، وقد تراه يتعامل بالأُمور المادية دون توثيق أو إثباتات.
٨. لا يحترم المواعيد، فمن الطبيعي أن يخلف الموعدَ أو يتأخر عنه دون  
اتصال أو اعتذار.
٩. سريع وكثير الزعل، ممّا يستحقُّ ومما لا يستحقُّ، وأحياناً كثيرة يزعل  
من الآخرين دون أن يبوح بسبب زعله.

أنت لست مسؤولاً عن الواقع الذي وُلدت  
فيه، ولكنك مسؤول عن مستقبلك الذي  
ستعيش فيه.



## الغموض هيبه

في هذا الزمن، اختار البعض أن ينكشف للآخرين؛ فكل تحركاته وكل سكناته مكشوفة!

- ماذا أكل، وماذا شرب؟

- أين ذهب، وماذا فعل؟

- من كان بصحبته ومتى غادر؟

- ومتى نام؟ ومتى استيقظ!

وكشف الأسرار وفتح نوافذ البيوت عمداً للقاصي والداني،  
لاشك أن له آثاراً سلبية، ونتائج وخيمة، وعواقب وخسارة  
فادحة!

فلاتعتقد أن الكل يتمنى مصلحتك، ويحب الخير  
لك وإن ابتسم في وجهك، وإن ألان لك الكلمة  
ورقق لك الحرف!

وثمة بشر لا يتمنون زوال النعمة فحسب،  
بل ويباشرون كل ما في وسعهم من وسائل  
شيطانية لتجريد صاحب النعمة من نعمته، ولا  
حول ولا قوة إلا بالله!

ومن آثار التوسع في كشف التفاصيل أنه زهد  
بعض النساء في أزواجهن؛ لأنها تتخيل أن كل  
من حولها يحيون أسعد حياة وهي العيسة! وأن  
زوج فلانة وعلانة أزواج كمل أمّا زوجها فلان! ومن  
الفتيات من تزهد بأهلها، وترى أنها تعيش حياة  
بسيطة!

وللأسف أن البعض يحكم على حياة الآخرين من خلال  
لقطة واحدة!

فتجزم أن تلك المرأة مدللة من زوجها لمجرد أن أهدى لها هدية  
صغيرة!

وأن هذا الرجل غاية في الأناقة والذوق والروعة بل وقد يصل لدرجة  
الملائكة لمجرد أنه ما يظهر أنيقاً مرتباً يحكي كلاماً جميلاً لمدة  
دقيقة كل يوم!

وأعرف زوجاً رأى مشهداً لأحد النساء عرضت فيه سفرة طعام  
جهزتها لمناسبة وقد كانت في غاية الترتيب والنظام وصادف





أن زوجته كانت  
محدودة الموهبة  
في مسألة تنظيم  
وترتيب سفر الطعام؛  
فهو هنا قارن أسوأ من عند  
زوجته بأفضل ما عند تلك المرأة  
مما سبب له مشاعر سلبية تجاه  
زوجته!

وهناك من يتوسع في إظهار حياة الترف التي  
يعيشها وأرى أن المحرض الأول في هذا - ولا شك -  
التفاخر والاستعراض، وخصوصاً معشر النساء،  
فكانما هم في سباق عدو!

وهذا لاشك سلوك غير ناضج فربما كسر به قلوب مساكين، وربما  
جعل البعض يزهد كثيراً في حياته!

ما أجمل أن تحظى حياتنا بشكل عام بشيء من الكتمان والخصوصية،  
وبغلاف راق من الغموض المحبب!

سئلت ذات يوم: لماذا لا تنتقل لنا يومياتك في مواقع التواصل؟

فقلت: لأمرين أحدها يخصصكم، والثاني يخصني:

أما الذي يخصصكم: فلماذا أشغلكم بأمور تافهة؟ ويومياتي ويوميات أي  
شخص تعتبر من التوافه لا تنفع منها في الدنيا ولا في الآخرة؛ إشباع  
فضول لا أكثر! ولا يصح أن نملاً وقتاً أو عقلاً بها!

أما الأمر الذي يخصني: فلا يحق لعامة الناس أن يقفوا على كل تفاصيل  
حياتي فهي أمر خاص بي!

نصيحتي لكم اظهروا ما تحبون أن يكتب لكم في صحيفة أعمالكم  
وكذلك إن أردتم المزيد من الهيبة والاحترام والتقدير فلا  
تفتحوا نوافذ حياتكم للجميع!

وإن أصاب عقله غاشية وإن مس قلبه  
شيء من الران؛ فالعقل سريع الاستفاقة!





البعض يمارس سلوكًا غير ناضج يتمثل في كشف أسرارهِ الخاصة، أو خبراته القديمة غير الجيدة دونما سبب!

ومن أجمل ما قرأتُ مقولة: "مَنْ عَرَفَ سِرَّكَ عَرَفَ طَرِيقًا لِيُخْنَقَكَ!"

وقديمًا قالوا: "تَكَلَّمْ حَتَّى أَعْرِفَكَ!"

إن من علاماتِ العاقلِ عدمُ البوح بأسرارهِ؛ فكشفُها يعني أنَّ مصيرَكَ أصبحَ معلقًا بِمَنْ أَفْشَيْتَ لَهُ السِّرَّ! وجملَةٌ من البشر لا يَستَنكفُ عن استخدام تلك الأسرار كَأَسْلَحةٍ غَادِرَةٍ ضِدَّكَ عِنْدَ حَدُوثِ أَيِّ خِلَافٍ بَيْنَكُمَا!

وأكد هذا الفيلسوفُ (تايِتس) في جملَةٍ قالها في القرن الأول الميلادي: "إِنَّ الْبَشَرَ مَتَأَهِّبُونَ لِلرَّدِّ عَلَى الْأَذَى وَالْجَرَحِ أَكْثَرَ مِنْ تَأَهُّبِهِمْ لِلرَّدِّ عَلَى الْجَمِيلِ بِالْجَمِيلِ؛ لِأَنَّ الْفَضْلَ دِينَ، أَمَّا الْإِنْتِقَامُ فَمَتْعَةٌ! والبعض ربما استخدَم أسرارَكَ كوسيلةٍ لابتزازِكَ، وآخرون تنهَمِرُ مِنْهُمُ الْأَسْرَارُ كَمَا يَنْهَمِرُ الْمَطَرُ دُونَ مَرُوءَةٍ أَوْ أَخْلَاقٍ! وهنا تطلُّ بعضُ الأسئلةِ برؤوسها!



• ما الذي

يجعلك تبوح

بأسراركَ؟

• لماذا تُضعِفُ نفسك؟

• لماذا تكشف ما ستره الله؟

• لماذا تُمكن من حولك منك؟

أيًا كانت العلاقة، وأيًا كان الحب، وأيًا كان الانفعال،

ومهما كان الضيق، أو الفرح فادفن أسراركَ في أعماقِكَ!

فأنت في غنى عن المشاكل وصداع الرأس!

بإمكانكَ تعزيز الصداقة، وتقوية العلاقة دون الاضطرار لكشف تفاصيل

حياتِكَ أو إفشاء أسرارِكَ!

وإن أفشى لك أحد سرًا، وأباح مكنونًا فهذا اختيارُهُ؛ فلا يضغط عليك هذا

السلوك فتبادلْه هذا الفعل وتكافئه سرًا بسرًا!

وكلُّ يختارُ أسلوبَ حياته.

لا تفتح صدرَكَ لكلِّ عابر، ولا تكن كتابًا مفتوحًا للجميع!

في درب الحياة لا تتخلَّ عن حذرِكَ، ولا تتجرَّد من تحوطِكَ، كن يقظًا لمظنة

حدوث أيِّ اضطراب عاطفيٍّ كحسد أو جحود أو نكران!

قال أحد الحكماء: "ربما كان أقربُّ الأصدقاء هو ألدُّ الأعداء؛ لأنهم

يعرفون كيف ومتى يضربون! فهم الأعرفُ بنقاط ضعفِكَ التي ساهمت أنت

في كشفها لهم!

وفي الجملة، لا تنكشف لأحد، ولا تظهر ضعفَكَ لكائن من كان؛ فهناك من

يفرح ويتشقى، وربما زادك ألماً على ألم!

ليس بالضرورة أن تقول كل شيء لكل شخص، تعلم أن تكون في بعض  
المواقف أقل وضوحاً وأقل حديثاً، اخلط بعض المواقف بشيء من الغموض؛  
فالغموض - لاشك - أدعى للهيبة والاحترام، بعكس الانكشاف التام  
للآخرين!

وهذا ما أدركه رجال السياسة؛ فهم يتحفظون كثيراً في الحديث؛ لأنهم  
يُدركون أن التحفظ معنى من المعاني العميقة للسلطة!

[t.me/ktabpdf](https://t.me/ktabpdf)

مكتبة

من أبسط حقوقك: أن تتمتع بالخصوصية!





